

大栗川と里山を巡るコース 見どころ

約5.8km 約261kcal 約8,290歩 約87分

大栗川を辿り並木公園へ
雑木林が広がる里山を巡り
大栗川の遊歩道からさくら通りへと歩く
行程約5.8kmの本格派コース

①大栗川

多摩ニュータウン関連整備事業で改修された多摩川水系の一級河川。コンクリート護岸の近代河川だが、緑豊かな遊歩道が整備され、緑道の花々や、季節には桜やハナミズキの並木が目を楽しませてくれる。



②里山

②里山

並木橋から坂道を上っていくと、突然現れる里山の風景に驚かされる。和田から日野市百草にかけての丘陵には雑木林や農園が広がり、夏にはブルーベリー摘みが楽しめる。



③おばけ坂

宝泉院から大栗川へ下るこの急坂は、かつて竹が生い茂り真っ暗で、おばけが出るという言い伝えが残っている。(多摩市市民俗編より)



靴の履き方

- ①靴の中で足の指が動かせる程度のゆとりをつくり、かかとをきちんと収めたら、足首のひもを締めます。
- ②かかとで軽く地面を叩き、かかとをきちんと収めたら、足首のひもを締めます。
- ③体重をつま先へと移動し、かかとを上げた体勢で、靴ひもでしっかり固定します。



あと10分歩こう!

「歩く」ことは手軽に出来る運動です。国の指針では、1日の目標歩数は8,000歩(※1)ですが、20歳以上の都民で1日8,000歩以上歩いている人は、男女とも5割前後にとどまっています。(※2)
1日の歩数をプラス1,000歩、時間にして約10分多く歩くことで、運動不足を解消するだけでなく、生活習慣病の予防やストレスの解消にもつながります。

- ※1 「健康づくりのための身体活動指針(アクティブガイド)」(厚生労働省)では、18歳から64歳までの男女に対して、1日8,000歩に相当する身体活動を推奨しています。
- ※2 「国民健康・栄養調査」(厚生労働省)〈平成19～21年都民分を再集計〉

歩くことで活動量を増やすヒント

- ・歩ける距離はバスや電車を使わずに、意識的に歩きましょう。
- ・エレベーターやエスカレーターを使わず階段を使いましょう。
- ・ただ歩くだけでなく、楽しみながら歩きましょう。例えば、雑誌等で紹介されたお店でショッピングや街並み散策、観光名所めぐりなど
- ・歩数計やスマートフォンなどで歩数の記録をつけると、達成感や継続する意欲にもつながります。



発行：令和2年7月31日(初版第3刷)
発行人：多摩市健康福祉部健康推進課 〒206-0011 多摩市関戸4-19-5 ☎042(376)9111
制作協力者：多摩市健康づくり推進員(健活隊)
青木・市川・岡崎・道澤・鈴木・出口・野口・三浦・守屋 他(50音順)
編集・印刷：株式会社ソノネクス

多摩市 ウォーキングマップ

聖蹟桜ヶ丘コース



ウォーキングの効果

※慢性疾患をお持ちの方は、始める前に主治医に御相談ください。

①生活習慣病予防

血糖値を下げたり、血圧を下げる効果があります。また「がん」「糖尿病」などの生活習慣病のリスクを下げるといわれています。

②心肺機能の向上

習慣的に運動を続けると、全身持久力や筋力といった体力の維持・向上につながります。

③肥満を防ぐ

エネルギー消費量が増加し、腹囲や体重が減りやすくなります。

④ストレス解消

気分転換やストレス解消につながり、心身の健康の向上に役立ちます。

※「健康づくりのための身体活動基準2013(厚生労働省)」を参考に作成

桜と関戸の歴史散歩コース 見どころ

約4.2km 約189kcal 約6,000歩 約63分

鎌倉幕府を滅亡に導いた古戦場跡や
関戸の地名の由来となった関所跡を巡り
桜の名所さくら通りを歩く
行程約4.2kmの歴史散策コース

①関戸古戦場跡

大栗川沿いの遊歩道を東へ歩き、旧鎌倉街道を南に進むと、ほどなく地蔵堂が見えてくる。この一帯が関戸古戦場の跡とされており、周辺には横溝八郎や安保入道の墓と伝えられる塚や無縁仏が残っている。



②武将塚 横溝八郎之墓



③観音寺

建久3(1192)年、後鳥羽天皇の御代の創建とされ、「せきど観音」として親しまれている。ご本尊の写し「なで観音」も話題のお寺。

④関ノ関南木戸柵跡

「関戸」の地名の由来となっている、鎌倉幕府が設けた関所の南木戸の柵跡。北木戸は観音寺の南にあったと考えられている。分倍河原の戦いに敗れた幕府軍が、この関所一帯に退き行った防衛戦が関戸の合戦。



⑤熊野神社

延徳元(1489)年、紀州熊野三社を勧請したと伝えられる関戸村の鎮守。例大祭では、山車や大太鼓を引き廻す神輿渡御が盛大に催される。



⑥天守台(関戸城跡)

武蔵野台地一帯を見渡すことができる高台に設けられた戦国時代の城塞の跡。天守閣はなく、物見台や狼煙台として築かれたと考えられている。



バードウォッチングコース 見どころ

約3.7km 約167kcal 約5,290歩 約56分

聖蹟桜ヶ丘駅から北東へ
多摩川右岸の遊歩道を歩きバードウォッチング。
さらに大栗川支流の親水公園を巡る
行程約3.7kmの初級コース

①多摩川のカワセミ

聖蹟桜ヶ丘駅東の大栗川と多摩川の合流点付近、関戸公園から交通公園にかけての川岸は、カワセミが見られるスポットとして有名。



②交通公園

園内に信号機、横断歩道、踏切、道路標識などがあり交通ルールを学べる公園として、幼稚園や小学校の授業でもよく使われている。電動式・足踏み式のゴーカートや自転車の無料貸出もしている。また公園の奥にはバードウォッチングのための「鳥見台」がある。

③鳥見台

交通公園の一角、大栗川と多摩川の合流地点には「鳥見台」があり、バードウォッチングを楽しむことができる。河川敷に草場が広がり、水辺の鳥と草原の鳥を見ることができる。双眼鏡や望遠機能付きカメラ、ビデオカメラなどを持参するのがおすすめ。



④大河原公園

大川という大栗川の支流沿いの遊歩道を西へ進み、鎌倉街道の下を抜けると、自然石で構成された親水空間が印象的な「大河原公園」が現れる。水遊びやカラフルな遊具で子どもたちが楽しめる身近で親みやすい公園だ。

小野神社と川風のコース 見どころ

約2.2km 約99kcal 約3,130歩 約33分

風情豊かな石畳を歩き
一ノ宮の渡しや小野神社の名所・古刹から
多摩川河川敷の一ノ宮公園を巡る
行程約2.2kmの入門コース

①一ノ宮の渡し

宮下通りの大きなけやきの根元に「一ノ宮の渡し」を記念したモニュメントがある。この付近には昔、多摩川の渡し場があったと伝えられている。その横には明治時代の水量標識が置かれていて、当時このあたりが神奈川県に属していたことが記されている。



「一ノ宮の渡し」の先のY字路を左に進むと、水路と石畳の小路「神南せせらぎ通り」に入る。風情ある石畳を歩いていくと木々の間に小野神社の鳥居が見えてくる。

③小野神社

武蔵国府の国司が祭る武蔵総社六所宮のうち、第一の鎮守とされていると伝えられる。この一帯の町名「一ノ宮」は、小野神社が「一之宮大明神」と呼ばれたことに由来している。毎年9月第2日曜日の例大祭や、4月第1日曜日の春の祭礼末社祭には、神輿やお先払い大太鼓が街へ繰り出す。



④一ノ宮公園

聖蹟桜ヶ丘駅の北西に広がる多摩川河川敷の「一ノ宮公園」。駅に近い下流側には花壇やベンチがある芝生広場が広がり、上流側には市が運営するテニスコートやサッカー場などがあるスポーツ施設のエリアになっている。最近では「せいせきみらいフェスティバル」などの会場として活用されている。