多摩市 ウォーキングマップ

永山コース

ぷらてく City 多摩

©nagadon

防人見返りの峠と富士山眺望コース 見どころ

約 5.2km　約 234kcal　約 7,430 歩　約 78 分

永山さくら通りから瓜生緑地の池を巡り
永山第四公園の一本欅を訪ね
よこやまの道・防人見返りの峠を上って下る
行程約 5.2ｋｍの健脚コース

❶瓜生緑地

鎌倉街道に面した細長い緑地公園。色とりどりの花や樹木が魅力。

❷永山第四公園の一本欅（けやき）

街に調和した身近な公園という雰囲気で、芝生が広がる公園内の丘の上には、空へと枝を伸ばすように１本の見事な欅の木が立っている。

❸防人（さきもり）見返りの峠

川崎市や町田市との市境、多摩丘陵の尾根づたいに延びる「よこやまの道」。その中ほどにある「防人見返りの峠」は、防人の妻が詠んだ万葉集の歌にちなんだもの。大宰府に向かう防人が故郷を振り返り最後の別れを惜しんだというこの峠からは、富士山や丹沢、奥多摩や秩父の連山が眺望できる。

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。

理想的なウォーキングフォーム

正しい姿勢を身につけて、効果的なウォーキングを！

水分補給を忘れずに

汗をかくことで体温の上昇を防いでいます。汗となる体内の水分が不足すると、熱中症などを起こす危険があります。

水、スポーツドリンクなどで、水分補給をしましょう。

ただし、利尿作用があるカフェインを含む飲料（コーヒー、紅茶など）は、水分補給には向きません。

発　　行：令和６年５月31日　（初版第４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）9139
制作協力：平成 28 年度多摩市健康づくり推進員（健活隊）の皆様
編集・印刷：株式会社ジオネクスト

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

血糖値や血圧を下げる効果があります。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

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。

東京都健康づくり推進キャラクター
ケンコウデスカマン

※「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

健康づくり推進員になりませんか
問合せ 042-376-9139（多摩市健康推進課）

電車見橋と遊歩道コース 見どころ

約 2.4km　約 108kcal　約 3,430 歩　約 36 分

永山駅前から聖ヶ丘ニュータウンまで、小田急多摩線と京王相模原線を一望できる電車見橋や多摩東公園をはじめ多くの公園が点在する行程約２.４ｋｍの入門コース

❶諏訪永山ふれあいの道

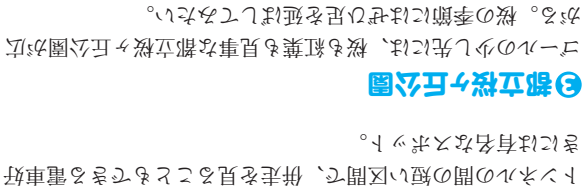
永山駅から南に歩き「諏訪けやき坂」過ぎると、「諏訪永山ふれあいの道」に出る。多摩東公園から諏訪、永山、貝取、豊ヶ丘を横断する、車歩分離のゆったり歩ける遊歩道で、途中に幼稚園や保育園があり、子どもたちの声も聞こえる。

❷電車見橋

「諏訪永山ふれあいの道」を東へ進むと、京王線と小田急線の線路をまたぎ多摩東公園に通じる、珍しい名前の橋「でんしゃみばし」がある。京王相模原線「永山～若葉台」間、小田急多摩線「永山～はるひ野」間の、どちらもトンネルとトンネルの間の短い区間で、併走を見ることもできる電車好きには有名なスポット。

❸都立桜ヶ丘公園

コーンの少し先には、桜も紅葉も見事な都立桜ヶ丘公園がある。桜の季節にはぜひ足を延ばしてみたい。



乞田川の桜とカルガモコース 見どころ

約 3.1km　約 140kcal　約 4,430 歩　約 47 分

永山駅前から北へ、多摩ニュータウン通りの南を流れる乞田川。桜並木の遊歩道が続く行程約３.１ｋｍの自然散策コース

❶乞田川堤の桜

永山駅から多摩センター駅まで、北側を流れる乞田川の遊歩道には、川にせり出すほどの枝ぶりの桜並木が続き、開花時期には提灯が灯り、桜まつりも開催されるなど、指折りのお花見スポットになっている。桜のトンネルのような遊歩道をのんびり散策するのがおすすめ。

❷乞田川のカルガモ

乞田川の遊歩道を歩いていくと、数多くの鳥や鯉などの魚が見られるが、なかでもカルガモは１年を通してポピュラーな存在。桜の季節から初夏にかけては、親鳥とそのあとを愛らしい姿が見られるかも。

❸乞田・貝取ふれあい館

乞田川沿いの広い広場と運動遊具を備えたコミュニティセンター。子供向けの大型遊具もあり、幅広い年齢層の憩いの場。

せせらぎとモミジバフウコース 見どころ

約 4.7km　約 212kcal　約 6,710 歩　約 71 分

春と秋に２回咲く１０月桜の並木から瓜生せせらぎ散歩道を通って瓜生緑地へ。豊ヶ丘南公園からモミジバフウの並木を行く行程約４.７ｋｍの緑満喫コース

❶10月桜の並木

永山駅の西から南に延びる永山さくら通りでは、春と秋に２回咲くという珍しい１０月桜の並木を見ることができる。開花時期は３月下旬～４月下旬～。

❷瓜生せせらぎ散歩道

地下に埋設された瓜生川の上に、水路とともに整備された、瓜生緑地まで続く約１ｋｍの散歩道。水生動物のオブジェが目を楽しませてくれる。

❸さんく橋

永山と貝取を結ぶおしゃれな歩道橋。多摩ニュータウン内でデザイン性を重視した初期の橋で、三角形のハーフ型吊りケーブルが名前の由来。

❹パルコニー橋

貝取大通りに架かる歩道橋。その名のとおり中ほどに半円状のバルコニーがあり、ともの公園など多摩ニュータウンの風景が楽しめる。