

大栗川と里山を巡るコース

約5.8km 約261kcal 約8,290歩 約87分

見どころ

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

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いわれ「おばけ坂」と呼んだ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、靴ひもでしっかりと固定します。



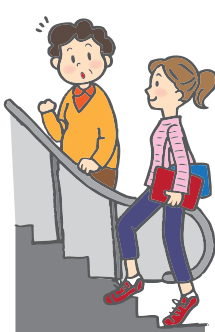
あと10分歩こう！

「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・運動ガイド 2023」(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

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)



築かれたと考えられている。なく、物見台や狼煙台として国時代の城塞の跡。天守閣はかできる高台に設けられた戦

⑥天守台(関戸城跡)

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



⑦熊野神社

「関戸」の地名の由来となつて「関戸」の地名の由来となつて、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る。分倍河原の戦に敗れた幕府軍が、この関所一帯に退き行つた防衛戦が関戸の合戦。



④霞ノ関南木戸柵跡

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



③観音寺



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、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(あんぱいりだう)の墓と伝えられている。

②武将塚 横溝八郎之墓

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

見どころ

桜と関戸の歴史散歩コース
約4.2km 約189kcal 約6,000歩 約63分

見どころ

パードウオッチングコース
約3.7km 約167kcal 約5,290歩 約56分



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。



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、パードウオ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、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。



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」が現われる。水遊びやカヌー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。

④大河原公園

見どころ

小野神社と川風のコース
約2.2km 約99kcal 約3,130歩 約33分



①一ノ宮の渡し
宮下通りの大きなやきの根元に「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。



②神南せせらぎ通り
「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フニスコートやサッカー場などがある。スポート施設のエリアになっていて。最近では「せいせきみらいフエスアイバル」などの会場として活用されている。