

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櫓を訪ね
よこやまの道・防人見返りの峠を上って下る
行程約 5.2 km の健脚コース

① 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。



② 永山第四公園の一本櫓

街に調和した身近な公園という雰囲気、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本の見事な櫓の木が立っている。



③ 防人見返りの峠

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。



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して瓜生緑地へ。
豊ヶ丘南公園からモミジバフウの並木を行く
行程約 4.7 km の緑満喫コース

① 10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～と10月下旬～。



② 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1 km の散歩道。水生動物のオブジェが目を楽しませてくれる。



③ さんかく橋

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、三角形のハープ型吊ケーブルが名前の由来。



④ バルコニー橋

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、とちのき公園など多摩ニュータウンの風景が楽しめる。



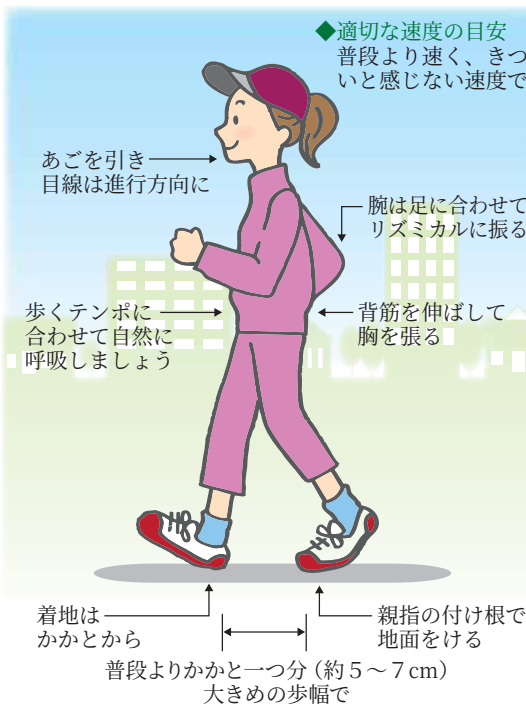
⑤ 上之根大通りのモミジバフウの並木

豊ヶ丘南公園から北へモミジバフウの並木が続く上之根大通り。10月下旬から11月下旬にかけて赤や黄に色づき、見事な紅葉を楽しむことができる。



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(健康隊)の皆様
編集・印刷：株式会社ジオネクスト

多摩市

ウォーキングマップ

永山コース



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)

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 3.1 km の自然散策コース

① 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のんびり散策するのがおすすめ。



② 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アイドル的な存在。桜の季節から初夏にかけては、親鳥とその雛たちが行進する愛らしい姿が見られるかも。

③ 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。



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コミュニティセンターまで、
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 2.4 km の入門コース

① 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。



② 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、併走を見ることがもできる電車好きには有名なスポット。

③ 都立桜ヶ丘公園

ゴールの少し先には、桜も紅葉も見事な都立桜ヶ丘公園が広がる。桜の季節にはぜひ足を延ばしてみたい。

