

野川

国分寺崖線から湧き出る湧水の川

国分寺市東窓ヶ窪付近を源とし、国分寺崖線の湧水を集めながらほぼ南東に流れ、仙川を合流して二子玉川付近で多摩川に合流している全長約20kmの河川です。

野川は「ハケ」からの清らかな湧水。国分寺崖線は通称「ハケ」と呼ばれ、この言葉は大岡昇平の『武蔵野夫人』の冒頭に登場し有名になりました。

野川では、緩傾斜護岸や石積みの階段を整備して水辺に近づきやすくしています。また、ほぼ全川にわたって遊歩道やサイクリングコースが連続して整備され、武蔵野の路「野川コース」の散策コースに指定されています。

- スタート
JR中央線「武蔵小金井駅」
- ゴール
「深大寺」バス停
「調布駅北口」「つつじヶ丘駅北口」行き

距離：約7.0km 歩数：約10,000歩
所要時間：約1時間45分
消費カロリー：約315kcal

1 はげの森美術館

もともとは、洋画家・中村研一のアトリエがあった場所。美術の森として開放されている。野川からは、中前橋を北に向かうと美術館に出る。

1 上祖師谷神明社

旧上祖師谷村の鎮守で元禄年間(1688~1704)の創建と伝わる。境内には世田谷区の名木百選アオタモの木や、近くに架かる宮下橋の石橋供養塔が残っている。

2 都立祖師谷公園

旧東京教育大学農場跡地を中心に整備し、昭和50年(1975)に開園した公園。仙川をはさんで左岸には児童公園や運動施設、右岸には原っぱと森のエリアが広がる。公園中ほどには親水テラスがあり、憩いの場となっている。

3 自然観察園

野川公園北側にある自然観察園では崖線の自然が保全され、ハケの植物を観察しながら散策できる。

4 都立野川公園

前身は国際基督教大学のゴルフ場で、昭和55年(1980)に開園した水と緑に恵まれた公園。

5 都立武蔵野公園と調節池

野川に沿って雑木林や原っぱを配した野趣に富んだ公園。春には900本の桜が見事。公園北側の原っぱ・ヒオトブがあるエリアは、調節池になっている。

6 大沢の里水車

野川には江戸期以降多くの水車があり、精白、製粉等に使用されていた。ここでは、文化5年(1808)頃造られ、昭和43年(1968)まで約160年稼働していた水車や、武蔵野地域の水車農家に関する民俗資料が保管されている。

7 世田谷区立大蔵運動公園

都立公園の西側に隣接する運動公園。公園内にはテニス場、野球場等の運動施設やC57蒸気機関車を展示したSL広場等がある。

8 大沢の古民家

明治35年(1902)に建てられた古民家が復元され、民具の展示や体験学習施設として公開されている。

9 不動の滝、等々力不動

深谷沿いにある滝で、古くから修業の場とされてきた。「滝音かとどろく」様子が「等々力」の地名の由来になったと言われている。滝の上には等々力不動尊があり境内の展望台からは深谷が見下ろせる。

10 深大寺

天平5年(733)創建の古刹。関東では数少ない飛鳥時代後期に造られた仏像「銅像釈迦如来像(白鳳仏)」は、国宝に指定されている。

1 等々力深谷

23区内で唯一の自然の深谷。川沿いは散策されており自然を気軽に満喫できる。等々力深谷には30箇所以上の湧水があり東京の名湧水57選に選定されている。

2 横穴古墳群

深谷左側崖面では、古墳時代から奈良時代にかけて構築された横穴古墳が3基発掘された。副葬品が豊富に出土していることから、被葬者は等々力周辺に住んでいた有力者と推定されている。

3 野毛大塚古墳

全長104mの大型の帆立貝型古墳で、同型の古墳としては国内最大級。

4 川沿いは歩けないので迂回する

極蔵橋

5 深谷内は一本道

7 深大寺

天保5年(733)創建の古刹。関東では数少ない飛鳥時代後期に造られた仏像「銅像釈迦如来像(白鳳仏)」は、国宝に指定されている。

8 成城学園前のイチョウ並木

昭和初期に成城学園の学童も参加して植樹したもので、成城の象徴的な景観となっている。

9 成城学園前のイチョウ並木

昭和初期に成城学園の学童も参加して植樹したもので、成城の象徴的な景観となっている。

10 不動の滝、等々力不動

深谷沿いにある滝で、古くから修業の場とされてきた。「滝音かとどろく」様子が「等々力」の地名の由来になったと言われている。滝の上には等々力不動尊があり境内の展望台からは深谷が見下ろせる。

谷沢川

渓谷のある都会のオアシス

谷沢川は世田谷区桜丘付近を源とし、世田谷区南東部を流下して多摩川に合流する全長約4kmの河川です。等々力駅付近より上流部は、もともとは呑川の支流九品仏川の一部で東に向かって流れていましたが、南から浸食してきた谷沢川の谷頭浸食によって取り込まれ、流れが等々力駅付近で南に向かう現在の形になったと言われています。

谷沢川が多摩川の段丘を侵食し形づくられたのが、中流部にある等々力深谷です。都内では珍しい豊かな自然景観を持つ長さ約700mの渓谷で、流れに沿って緑に包まれた散策路が整備されています。

- スタート
東急田園都市線「用賀駅」
- ゴール
東急大井町線「等々力駅」

距離：約5.0km 歩数：約7,140歩
所要時間：約1時間15分
消費カロリー：約225kcal

仙川

住宅地を縫う川沿いの散策道

小金井市貫井北町付近を源とし、武蔵野市、三鷹市、調布市を流れ、世田谷区鎌田で野川に合流する全長約20kmの河川です。昭和初期には、現在の三鷹市新川三丁目に位置する勝淵神社下流にあった丸池を源流としていました。当時の丸池付近には「釜」と呼ばれる湧出口をもつ湧水が豊富にあり、そのため「千釜」と呼ばれ、仙川はこの千釜がなまったものと言われています。

- スタート
京王線「千歳鳥山駅」より「成城学園前駅西口」行き
「駒大グラウンド前」下車
- ゴール
小田急線「成城学園前」

距離：約5.5km 歩数：約7,860歩
所要時間：約1時間23分
消費カロリー：約249kcal