

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!

適切な速度の目安  
普段より速く、きついと  
感じない速度で。

あごを引き  
視線は進行方向に

腕は足に合わせて  
リズムカルに振る

歩くテンポに合わせて  
自然に呼吸しましょう

背筋を伸ばして  
胸を張る

着地は  
かかとから

親指の付け根で  
地面をける

普段よりかかと一つ分(約5~7cm)  
大きめの歩幅で



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。



ウォーキングの前後に

ウォームアップ

ストレッチ等を行い、徐々に体を温めて血液の循環を促します。ケガを防ぎ、腰痛等、疲れをためないために行いましょう。



クールダウン

急に運動を止めると心臓の負担になるため、徐々に終わらせることが大切です。疲労回復を早め、筋肉痛を防ぎます。

※睡眠不足や体調が悪い時には、無理をしないことも大切です。

靴の選び方

- 材質 軽くて通気性が良いもの
- つま先 指先が動かせる程度の余裕があるもの
- 土踏まず 中敷きで支える形のもの
- 足の甲 締め付けずひもで調整できるもの
- 靴底 動きに合わせてしなやかに曲がるもの  
厚みがありクッション性が良いもの
- かかと しっかりとかかとを包み込むもの



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

②かかとで軽く地面を叩き、かかとをきちんと取めたら、足首のひもを締め

③体重をつま先へを移動し、かかとを上げた体勢で、靴ひもでしっかり固定



あと10分歩こう!

「歩く」ことは手軽にできる運動です。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

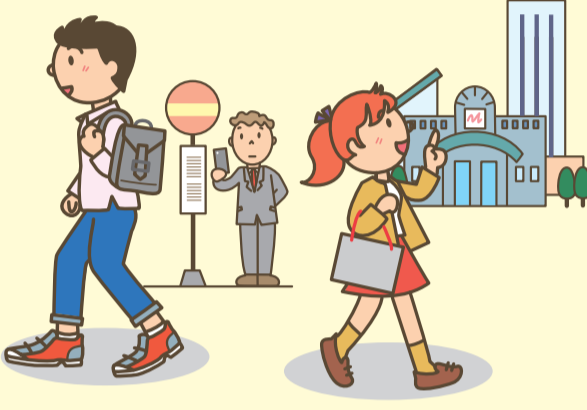
1日の歩数をプラス1,000歩、時間にして約10分多く歩くことで、運動不足を解消するだけでなく、生活習慣病の予防やストレスの解消にもつながります。

※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ポイント

- ・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、観光名所巡りなど。
- ・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。



作成年月:平成30年12月  
作成:東京都建設局河川部計画課  
所在地:〒163-8001 東京都新宿区西新宿2-8-1  
電話:03-5320-5425(直通) 内線41-464

野川ってどんな川?

国分寺市から流れ出し、武蔵野台地の南端を流れ、世田谷区で多摩川に注ぐ、全長2.2kmの川です。水辺に近づきやすい川づくりがされており、河川敷に降りて歩くこともできます。

四季折々の自然が息づくうおいのある川として多くの人々に親しまれています。



川のフォトコンテスト応募作品

東京都建設局河川部

河川沿い  
ウォーキングマップ

~野川コース1~



川へ行こう!



かわいこちゃんびく かわいこちゃん かわいこちゃんママ  
東京の河川PRキャラクター

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

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ご相談ください。

- 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

スタート・ゴール地点までのアクセス

●野川コース1



- ◆JR中央線「武蔵小金井」駅→小田急バス「武蔵小金井駅南口」バス停より「三鷹駅(南口)」行きバス乗車、「二枚橋」バス停下車、徒歩3分
- ◆京王線「調布」駅→京王バス「調布駅北口」バス停より「武蔵小金井駅南口」行きバス乗車、「二枚橋」バス停下車、徒歩3分

「二枚橋」バス停からスタート・ゴール地点まで



スタート・ゴール地点



# 河川沿レウォーキングマップ

～野川コース1～



<凡 例>

- 河川敷へ降りられる階段、スロープ
- トイレ
- ベンチ
- 屋根付き東屋
- 案内看板
- 車が通る場所
- 健康遊具
- 水飲み場
- 学校
- 郵便局
- 警察署・交番
- 信号
- N
- 0 200m
- コンビニ
- バス停
- 駅
- 桜並木
- 国分寺崖線
- 湧水地
- 自動販売機
- 寺院
- 神社
- 博物館等

## コース概要

- 【距離】 約 3.7 km
- 【歩数】 約 5,285 歩
- 【時間】 約 55 分
- 【消費カロリー】 約 165 kcal

・コースの歩数は、1歩=70cmで算出しています。  
 ・コースの所要時間は、時速4km/hで算出しています。  
 ・消費カロリーは、ウォーキング 10分=30kcalで算出しています。(体重60kg、歩幅70cmの場合)

この地図の作成に当たっては、国土地理院長の承認を得て、同院発行の基盤地図情報を使用しました。(承認番号 平30情使、第1044号)

## ウォーキングマナー

- ・交通ルールを守り、安全に注意して歩きましょう。
- ・ゴミは持ち帰りましょう。



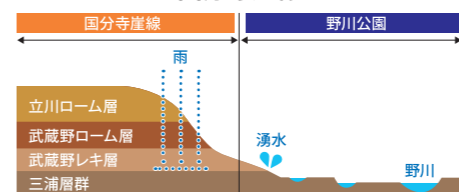
### 野川第一、第二調節池



大雨のときは野川の水を貯留(プール約160杯分)して洪水になるのを防ぎます。調節池の中では、身近な自然の回復をめざして、ため池、田んぼ、湿地等が整備されています。

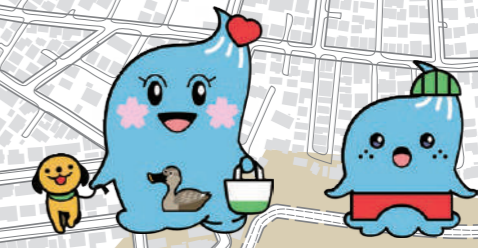
### トピック

#### 国分寺崖線



野川の左岸に続く崖は、国分寺崖線といい、高さは10~20mあります。何万年もの昔、多摩川の流が削ってきた地形で、貴重な動植物の生息場所にもなっています。国分寺崖線は通称「ハケ」と呼ばれ、「ハケ」からの清らかな湧水は野川の水の主な水源となっています。

イラスト提供:野川公園自然観察センター



### 武蔵野公園



バーベキュー広場や苗圃、野球場、はらっぱなどがあります。春は桜、夏は水遊び、秋は紅葉、冬は野鳥が楽しめます。

### 野川公園



広々とした芝生の上で、ひなたぼっこやピクニックが楽しめます。アスレチックやテニスなどレクリエーション施設もあります。

### トピック

#### 野川にすむ生きもの



野川には、鳥や昆虫、魚、草花など、多種多様な動植物が生息しています。人気のあるカワセミは、河川などに生息する全長17cmの鳥で、水中に飛び込んで魚を獲ります。背は光沢のあるコバルトブルーで、「飛ぶ宝石」と呼ばれています。

### 自然観察センター



野川公園やその周辺の見どころ情報、植物、野鳥、昆虫などについて展示しているほか、さまざまなイベントを開催しています。

### 自然観察園



湧水の作り出す水辺、雑木林など変化に富んだ環境の中で、樹木や野草、鳥や昆虫など四季折々に楽しむことができます。

### ほたる川とひょうたん川



魚たちが卵を産んだり、大水の時に避難できるように、市民参加でつくった小川です。自然学習の場として、生きもの観察会が開催されています。

### わき水広場



湧水が観察できます。夏は水遊びをする子どもたちで賑わい、冬の寒い朝は川霧が立ちます。

### スタート・ゴール

- 二枚橋(にまいはし)
- 栗橋(くりはし)
- 紅葉橋(もみじはし)
- 水木橋(みずきはし)
- 柳橋(やなぎはし)
- ほたる川
- 野川公園自然観察センター
- 自然観察園入口
- 櫻橋(さくらはし)
- ひょうたん川
- 櫛橋(くぢはし)
- 野川一之橋(いちのきはし)
- 櫻橋(かしのきはし)

アメリカンスクール

野水(一)