

はじめに

町田市では、歩きながら気軽に健康づくりができるように、市内のおすすめ散歩コースをご紹介します「町田市ウォーキングマップ」を作成しました。

観光スポットや公園、歴史的・文化的スポット等、様々な見どころを散歩する中で、町田市の魅力が再発見できる冊子となっています。

楽しみながら歩くことで、気持ちがあっさりし、こころの健康づくりにも繋がります。町田市全域にわたってコースを設定していますので、まずはお近くのコースから歩いてみませんか。

目次

コースページの見方	P1
コースインデックス	P2
コース1 南町田・鶴間周辺／誕生、南町田グランベリーパーク	P4
コース2 つくし野周辺／住宅地に映える緑を訪ねて	P6
コース3 南成瀬・成瀬周辺／恩田川遊歩道と成瀬の足跡	P8
コース4 原町田・中町周辺／菅原道真公の町田三天神	P10
コース5 成瀬台・東玉川学園周辺／稜線から見る成瀬台	P12
コース6 三輪町・三輪緑山周辺／古墳時代の横穴墓めぐり	P14
コース7 大蔵町・真光寺周辺／鶴川の親水歩道・尾根緑道	P16
コース8 薬師池公園／町田の名勝地・薬師池公園	P18
コース9 山崎町・野津田町周辺／古道が繋ぐ七国山と野津田公園	P20
コース10 忠生・常盤町周辺／尾根緑道の桜並木	P22
コース11 小山田桜台・上小山田町周辺／鶴見川、始まりの地へ	P24
コース12 下小山田町周辺／のどかな谷戸と小山田緑地	P26
コース13 小山町・小山ヶ丘周辺／町田街道と多摩境の眺望	P28
コース14 相原町（梅ノ木沢）／相原・七国峠の古道を辿る	P30
コース15 相原町（大地沢）／町田市最高峰・草戸山	P32
ウォーキングの魅力と効果	P34
ウォーキングの進め方	P36
ウォーキングフォーム	P37
ウォーキングの服装 & アイテム	P38
ウォーキングの靴	P39
ウォーミングアップ・クーリングダウン	P40
町田市の個人向け運動スポット	P42
ウォーキング記録表	P44
[コラム]	
毎日あと 10 分歩きましょう！	P34
ウォーキング時の熱中症対策	P36
公園情報「PARKFUL」	P43
F C 町田ゼルビア「男気コース!!」	P43

町田市ウォーキングマップ

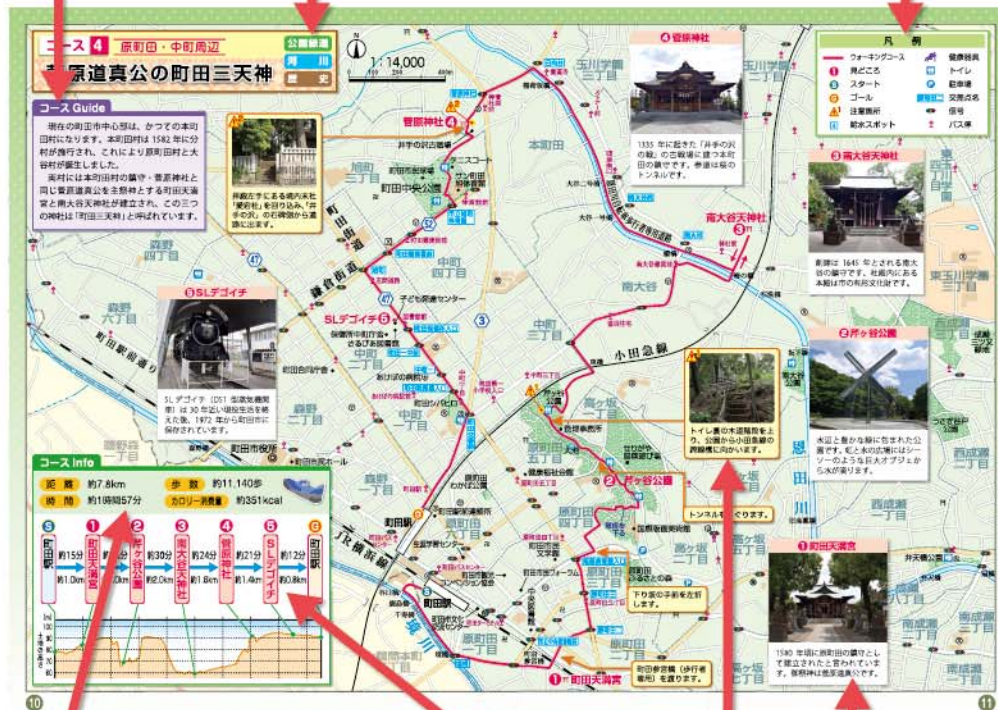
コースではルート、スポット、注意箇所等を掲載しています。

コースページの見方

コースのある地域やスポット、テーマの紹介です。

コースの主な特徴を示しています。
※主な特徴は[自然][桜・紅葉][公園緑道][河川][文化][歴史][眺望][丘陵]の8種類です。

マップにある記号の説明です。



コースの時間、歩数、カロリー消費量は、以下の値を基準にしています。
時間…時速 4km
歩数…歩幅 70cm
カロリー消費量…10 分間 30kcal
※時間、歩数、カロリー消費量はあくまでウォーキングベースの目安です。自分の歩きやすいペースでウォーキングを楽しみましょう。

スタート・ゴール・スポット間の時間と距離、高低差を示しています。

コース途中にある 5 つのスポット（見どころ）を紹介しています。

わかりにくいと思われる分岐点等を、写真・注記でピックアップしています。

【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、同院発行の数値地図（国土基本情報）電子国土基本図（地図情報）、数値地図（国土基本情報）電子国土基本図（地名情報）及び基礎地図情報を使用しました。（承認番号 令元情使、第 667 号）】