

# 荻窪南コース

## ウォーキングマップ



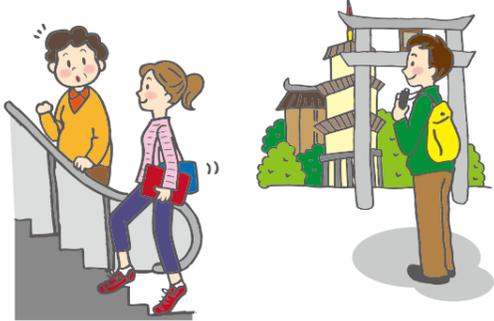
ちょっと実行、  
ずっと健康。

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



### 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
- ・万歩計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。



### ウォーキングのすすめ

※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病気予防に

歩くなど体を動かすことは、心臓病や糖尿病などの病気になりにくい体づくりにつながります。

#### ②長く元気に

日ごろから体を動かしている人ほど、病気で亡くなるリスクが低いことが分かっています。

#### ③足腰いきいき

歩く習慣は、足腰の力や体力を保ち、年齢を重ねても自分らしい生活を支えます。

#### ④こころ爽快

歩くことは、気分転換やストレスの軽減など、こころの健康にもよい影響があります。

(「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」(厚生労働省)を参考に作成)

### ウォーキングの服装と持ち物

#### 弁当・飲料水など

マイボトルなどを持参し、環境保護のため容器などはかならず持ち帰りましょう。

#### 帽子

つばの大きいものであれば少しの雨も気になりません。

#### 手袋

ケガ・冷え・むくみを防ぎます。

#### 上着

厚手、薄手を用意し、体温調節をこまめに。

#### 靴下

吸湿性・通気性・速乾性の良いものを。

#### 雨具

防滴・透湿素材のものが快適。(傘は見通しが悪く事故のもと。集団歩行では使わないようにしましょう)

#### デイバック/ウエストポーチ

両手を自由にすると姿勢が良くなり疲れません。

#### スラックス

トレーニングパンツなどはきやすく、動きやすいものを。

#### 下着

吸湿性・通気性・速乾性の良いものを。

#### 靴

新しい靴は早めに履き慣らしておきましょう。



### あと10分歩こう!

「歩く」ことは手軽にできる運動です。国のガイド(※)では、1日の目標歩数を、成人(18~64歳)は8,000歩、高齢者(65歳以上)は6,000歩とし、座りっぱなしを避け、実現可能な範囲で身体活動を増やすことが推奨されています。

個人差を踏まえ、歩く速さや時間(歩数)を調整し、今よりも少しでも多く身体を動かしましょう。

※「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」(厚生労働省)

発行年月：令和8年1月 [第4版]  
[初版 平成28年9月]

発行：杉並保健所 健康推進課  
〒167-0051 杉並区荻窪5-20-1  
TEL 03-3391-1355

### 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。

### 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  
普段より早く、きこいと感じない速度で。

あごを引き  
視線は進行方向に

ひじを軽く曲げ、大きく振る  
背筋を伸ばして  
胸を張る

お腹を引き締める

かかとから  
親指の付け根で  
やや大きめの歩幅で

### 靴の履き方

- 靴の中で足の指が動かせる程度を叩き、かかとと移動し、かかとを上げた状態で、きんと収めた足首のひもを締めます。
- かかとで軽く地面を叩き、かかとを上げた状態で、きんと収めた足首のひもを締めます。
- 体重をこま先へ移動し、かかとを上げた状態で、きんと収めた足首のひもを締めます。

### 靴の選び方

- ◆材質 軽く通気性が良いもの
- ◆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るもの
- ◆厚みがありクッション性が良いもの
- ◆かかととつま先のかかとを包み込むもの

### ウォーキングの前後に

#### ウォーミングアップ

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

#### クーリングダウン

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。

### ウォーキングは、「歩数」と「速歩き時間」がポイントです

毎日「8,000歩以上と速歩き30分以上(1日の合計時間)」に!

※「速歩き」とは、普段歩いている歩幅より少し広げて「やきつい」と感じられる速さのことです。姿勢に気を付け、手の振りや大きく肘を後に引くようにすると、かかとから着地するようになり、自然に歩幅が広がります。

「速歩き時間」は、速歩きの時間を1日単位で合計したもので、連続して歩いた最長の時間ではありません。

1日あたりの「歩数」と「中強度活動(速歩き)時間」と「予防(改善)出来る病気・病態」

歩数	速歩き時間	予防出来る病気・病態
2,000歩	0分	●ねたせり
4,000歩	5分	●うつ病
5,000歩	7.5分	●要支援・要介護 ●認知症(血管性認知症、アルツハイマー病) ●心疾患(狭心症、心筋梗塞) ●脳卒中(脳梗塞、脳出血、くも膜下出血)
7,000歩	15分	●かん(結腸かん、直腸かん、肺かん、乳かん、子宮内膜かん) ●動脈硬化 ●骨粗しょう症 ●骨折
7,500歩	17.5分	●筋減少症 ●体力の低下(特に75歳以上の下肢筋力や歩行速度)
8,000歩	20分	●高血圧症 ●糖尿病 ●脂質異常症 ●メタボリック・シンドローム(75歳以上の場合)
9,000歩	25分	●高血圧(正常高値血圧) ●高血糖
10,000歩	30分	●メタボリック・シンドローム(75歳未満の場合)
12,000歩	40分	●肥満

【青柳幸利先生】の調査結果による  
(東京都健康長寿医療センター研究所 老化制御研究チーム 副部長・運動科学研究室長)  
群馬県中之条町で65歳以上の高齢者を対象に15年間調査し、運動、身体活動、食生活、睡眠時間、労働時間、病気の有無、体調などを調査し、さらに機器を使ってその中の500人の平均歩数(1日)と中強度の活動(速歩き)の時間と発病・有病の関係調べた。

# 荻窪南コース

## ウォーキングマップ



550m 825m 1,100m 1,375m 1,650m 1,925m

**A 荻窪駅から 5.1km 周回**  
歴史を訪ねるロング・コース

**B 荻窪駅から 3.6km 周回**  
歴史を訪ねるショート・コース



5.1km 7,290歩 77分 231kcal

- 1 スタート(荻窪北口)
- 2 天沼陸橋
- 3 オーロラの碑
- 4 ガンジー像
- 5 西郊ロッチング
- 6 大田黒公園
- 7 角川庭園
- 8 天保新堀用水
- 9 荻外荘公園
- 10 中道寺
- 11 与謝野公園
- 12 ゴール(荻窪北口)



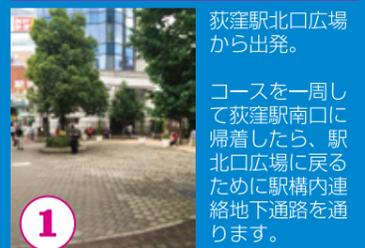
3.6km 5,140歩 54分 162kcal

- 1 スタート(荻窪北口)
- 2 天沼陸橋
- 3 オーロラの碑
- 4 ガンジー像
- 5 西郊ロッチング
- 6 大田黒公園
- 7 角川庭園
- 9 荻外荘公園
- 11 ゴール(荻窪北口)

●各コースの歩数は、1歩=70cmで算出しています。●各コースの所要時間は、歩速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)

### 荻窪駅北口広場(集合・解散)

●A・B両コースのスタート/ゴール地点



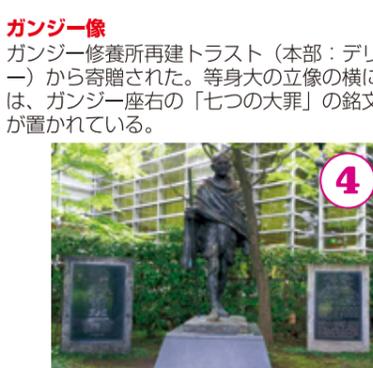
コースを一周して荻窪駅南口に帰着したら、駅北口広場に戻ると、駅構内連絡地下通路を通ります。



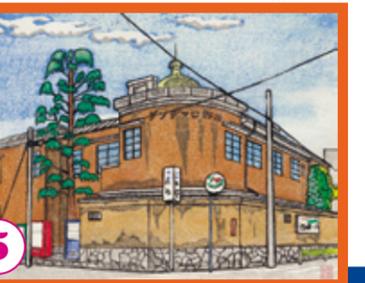
**天沼陸橋**  
戦前、中島飛行機工場への物資輸送のために計画された跨線橋。米軍により橋と鉄道は破壊され、橋は1955年に完成。かつては、都電が走り、東京オリンピックの聖火ランナーも走った。橋上から東京スカイツリーが望める。



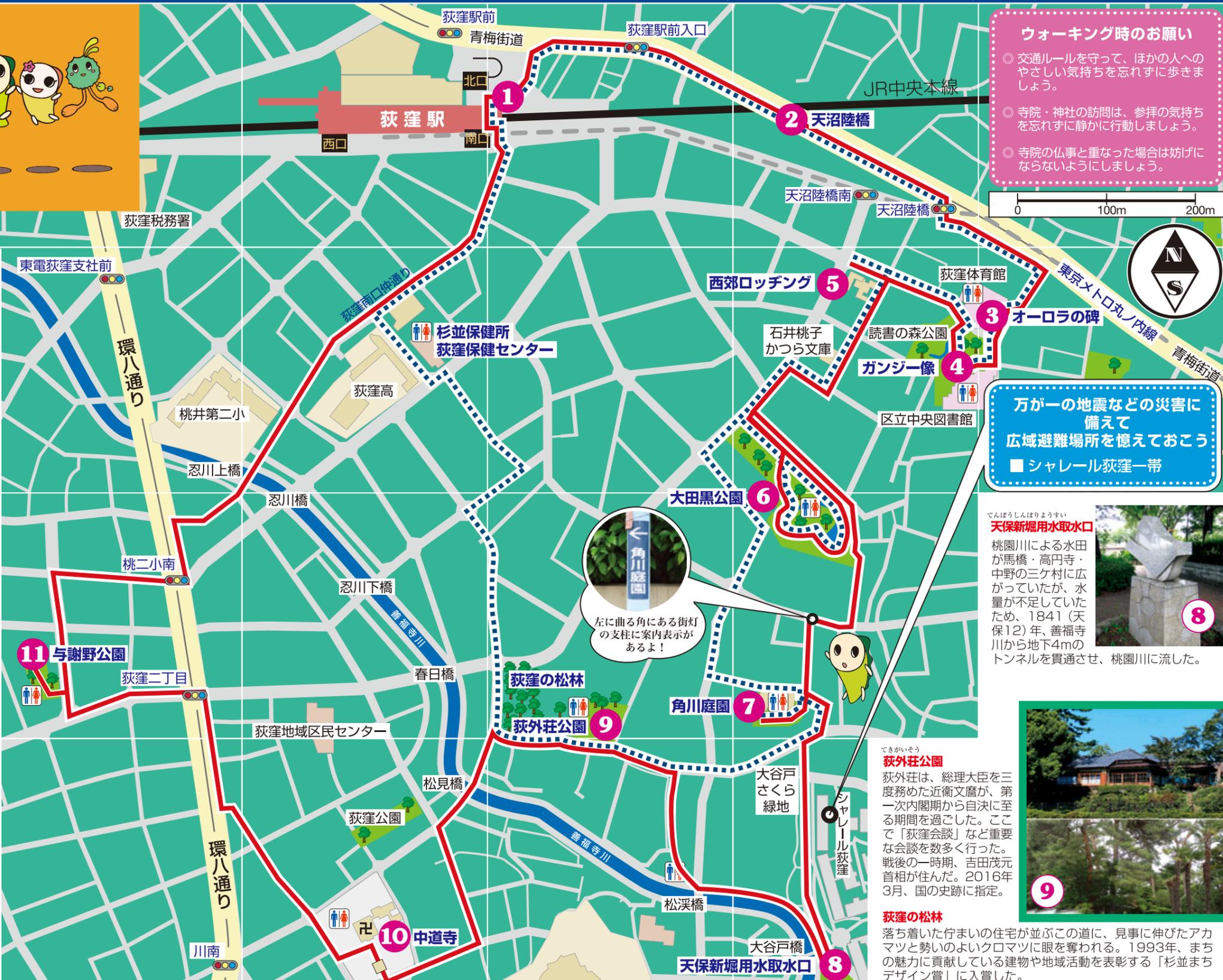
**オーロラの碑**  
社会教育などの拠点だった公民館とその自主活動から始まった原水爆禁止運動の記念の碑。太平洋での米の水爆実験で「第五福竜丸」が「死の灰」を浴びたことから、公民館で学ぶ主婦たちによる原水爆禁止運動が発祥し、全国に署名運動が広がった。



**西郊ロッチング**  
国の登録有形文化財。昭和初期に、開業当初は全館完全個室の洋室スタイルで、賄い付き高級下宿として建てられた。青銅のドーム型屋根が印象的。現在、本館が旅館、新館がアパートとして営業中。かつては荻外荘(9参照)への取材基地でもあった。

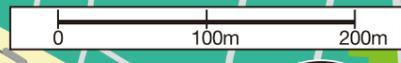


**大田黒公園**  
音楽評論家の大田黒元雄氏の屋敷跡を回遊式日本庭園として整備。イチョウ並木のほか随所に巨木が残っている。記念館は同氏のアトリエを改装した。紅葉の季節にはライトアップのイベントを楽しめる。



**ウォーキング時のお願い**

- ◎ 交通ルールを守って、ほかの人へのやさしい気持ちを忘れずに歩きましょう。
- ◎ 寺院・神社の訪問は、参拝の気持ちを忘れずに静かに行動しましょう。
- ◎ 寺院の仏事と重なった場合は妨げにならないようにしましょう。



**万が一の地震などの災害に備えて 広域避難場所を覚えておこう**  
■ シャレール荻窪一帯

**天保新堀用水取水口**  
桃園川による水田が馬橋・高円寺・中野の三ヶ村に広がっていたが、水量が不足していたため、1841(天保12)年、善福寺川から地下4mのトンネルを貫通させ、桃園川に流した。



**荻外荘公園**  
荻外荘は、総理大臣を三度務めた近衛文麿が、第一次内閣期から自決に至る期間を過ごした。ここで「荻窪会談」など重要な会談を数多く行った。戦後の一時期、吉田茂元首相が住んだ。2016年3月、国の史跡に指定。

**荻窪の松林**  
落ち着いた佇まいの住宅が並びこの道に、見事に伸びたアカマツと勢いのよいクロマツに眼を奪われる。1993年、まちなぎの魅力を顕著している建物や地域活動を表彰する「杉並まちデザイン賞」に入賞した。

**与謝野公園**  
与謝野寛(鉄幹) 晶子夫妻がこの地で晩年を過ごした。園内には夫妻が詠んだ14の歌碑などがある。晶子自身が設計した住居は残っていないが、庭木の間を抜けてかつての与謝野邸を訪ねる風情を感じとれる。



左に曲る角にある街灯の支柱に案内表示があるよ!

**公園の休園日と開園時間のご案内**

- 【読書の森公園】
  - ・開園時間：6時～20時
- 【大田黒公園】
  - ・開園時間：9時～17時(最終入園16時30分)
  - ・休園日：水曜日と年末年始(12月29日～1月1日)
- 【角川庭園】
  - ・開園時間：9時～17時(最終入園16時30分)
  - ・休園日：水曜日と年末年始(12月29日～1月1日)
- 【荻外荘公園】
  - ・開園時間：9時～17時(最終入園16時30分)
  - ・休園日：水曜日と年末年始(12月29日～1月1日)

※水曜日が祝日の場合、翌平日が休園日  
※休園日は変更となる場合がありますので、最新の情報はホームページ等でご確認ください。

**中道寺**  
鐘楼と山門を兼ねた鐘楼門は区の有形文化財。戦時中、重さ450kgの梵鐘を国へ献納したが、同じ重量の重しをコンクリートで作って屋根が飛ばないように吊るしていた。



**角川庭園・幻戯山房**  
俳人で書店の創設者である角川源義氏の旧邸宅を改修した。俳句に相応しい野趣あふれる庭園は、四季折々の花や草木を楽しめる。展示室、詩歌室、茶室などがある建物(幻戯山房)は、国の登録有形文化財。



27.5m

55.0m

82.5m

110.0m