

《コース特徴》

駅をでて、国道を渡り地蔵堂、古墳、神社、旧旅籠（綿屋）を見学して、鶴見川沿いを左側に、区役所を見ながら下り、朝光寺、東福寺を見学して、住宅地を通り、駅に戻る周回コースです。

《行程》

①市が尾駅

②地蔵堂

③古墳公園

④八雲神社

⑤綿屋（旧旅籠）

⑥鶴見川
サイクリングコース

⑦朝光寺

⑧東福寺

①市が尾駅

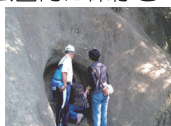
地蔵堂(双盤念仏＝無形文化財)

大山街道に面し、10体の石造の地蔵尊が並んでいます。毎年11月に太鼓や鉦を打ち鳴らし、念仏を唱える双盤念仏お十夜講が行われます。



横穴古墳群(県指定史蹟)

6～7世紀に作られた共同墓地で、19基が、公園内に保存されています。



旅籠、綿屋

大山街道の江田宿から長津田へ抜ける街道筋にあり、現在2階建て。江戸時代の建物の姿が見られます。



朝光寺

近くに朝光寺原古墳群があり、5世紀頃の鉄剣、鉄刀などの武器類が、発掘されたが、現在は宅地。発掘品は、歴史博物館などに展示されています。白玉山曹洞宗のお寺で、今から480年前に建立され、在郷の上原家の菩提寺。



歩行距離: 4.5km

歩行時間: 1時間7分

消費カロリー: 約180kcal

※体重60kgの人が、普通の歩行速度(約67m/分)でコースを回った場合

正しいフォームで効果アップ

正しいフォームで行うとカロリー消費の増大も見込めます。間違ったフォームで行うと、からだに負担をかけてしまいます。

腕は前後に大きく振る

脚を伸ばす
かかとから着地
歩幅は出来るだけ広くとる視線は遠くに
あごは引く胸を張る
背筋を伸ばす

ストレッチでけが予防・疲労回復

ウォーキングの前後にはストレッチをしましょう。ケガ防止にもなり、ウォーキングの疲労を早く回復します。



ふともも

わきばら



ふくらはぎ

水分補給も
忘れずに!!

お問い合わせ先

青葉福祉保健センター 健康づくり係
横浜市青葉区市が尾町31番地4

TEL: 045-978-2438 FAX: 045-978-2419

https://www.city.yokohama.lg.jp/aoba/kurashi/kenko_iryō/kenkozukuri/walking.html

青葉区 ウォーキングコース

検索



平成23年 5月発行
令和7年 8月改訂

歩こう! 青葉 ウォーキング

市ヶ尾

史跡めぐりコース

スタート地点:
東急 市が尾駅



青葉区保健活動推進委員会
横浜美術大学
青葉区役所

市ヶ尾 史跡めぐり コース



▶ よこはまウォーキングポイントリーダー
+ スタート地点 WC トイレ P バス停 + 病院 歯 歯科医院 GS ガソリンスタンド C コンビニエンスストア