

《コース特徴》

春には若葉、夏には大きな木々の中を木洩れ日が心地よく、秋にはたくさんの落葉を踏みながら自然いっぱいのすがすがしいコースです。ちょうど中間にある風の広場でちょっと一息、春のうぐいすの声を聞きながらお茶を頂くのも嬉しい一時です。

《行程》

①こどもの国駅

②成瀬緑道

③風の広場

④あかね台
鍛冶谷公園

①こどもの国駅

成瀬緑道

森林浴でリフレッシュ。ゆるやかなアップダウンです。四季折々、里山の景色を眺めながら歩くことができます。



風の広場

ベンチ・テーブルがあり、小休憩できます。



奈良川沿い

鯉やカモ、シラサギなども見られます。



歩行距離：5.2km

歩行時間：1時間18分

消費カロリー：約246kcal

※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まれます。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
横浜市青葉区市ケ尾町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

6

歩こう！青葉 ウォーキング

自然いっぱい 成瀬緑道コース

スタート地点：
こどもの国駅
（東急こどもの国駅から
徒歩0分）



青葉区保健活動推進委員会
横浜美術大学
青葉区役所



自然いっぱい 成瀬緑道コース

よこはまウォーキングポイントリーダー

📍 スタート地点
 🚻 トイレ
 🚏 バス停
 🏥 病院
 GS ガソリンスタンド
 S スーパーマーケット
 🟡 コンビニエンスストア