

《コース特徴》

静かな田園風景に囲まれ、しばし都会を離れ、里山を訪れてきたかのように心が和みます。春には山桜が咲き、うぐいすの声を聞くことができます。恩田町の丘陵地には、木々が覆う古い小道があり、小さな畑に梅や栗の木、四季の花々、竹林、大きなヤブツバキなどが見られます。

《行程》

①桜台公園

②桂台遊水池の信号

③恩田町の田園風景

④すみよし台第三公園

⑤階段を上った丘陵

⑥恩田町の丘陵地を通る小道

⑦丘陵地を抜けた恩田町の畑

桜台公園

樹木が多く、池があり、亀や水鳥がいます。春には桜台公園から桜台上の信号まで桜並木が続きます。(トイレあり)



恩田町の田園風景

水田や畑の横を行きます。のどかな田園風景です。木々の多い丘陵地に囲まれ春はうぐいすの音がよく聞かれます。所々山桜が見られます。



丘陵地からの眺望

すみよし台第三公園の横を過ると左手に階段が見えます。80段あります。上ると視界が開け、こどもの国沿線や向いの丘陵地などが見えます。



丘陵地の小道

小道の脇には、小さな畑や竹林、古い鳥居や苔むした小さなほこら、大きなヤブツバキなどが見られ、古くからこの地域に暮らす人々が行き交ってきた道であることがうかがえます。

歩行距離：3.8km
歩行時間：57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

歩こう! 青葉ウォーキング

恩田町の田園風景と丘陵地の小道をめぐるコース

スタート地点：桜台公園
(東急 青葉台駅から
バス青32、33、61、118系統
「公園前下車」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

階段をのぼると
視界が開けて
景色がいですよ！

春にはうぐいすの声が聞け、
山桜が見られます。

この先桜並木が
きれいです。



恩田町の田園風景と 丘陵地の小道をめぐるコース

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 バス停 GS ガソリンスタンド コンビニエンスストア