

《コース特徴》

横浜市と町田市、川崎市の境界を歩くコースです。適度な上り下りがあり、森、農地、学園などが点在する変化に富んだ飽きることなく歩けるコースです。

《行程》

①奈良山公園



奈良中央大橋

大きな橋で、眺望もよく、歩いて行く道の周りの林が遠く山並みとなって眺められます。

②奈良中央大橋

③TVスタジオとこどもの国の旧道

TVスタジオとこどもの国の森

左に緑に囲まれたTVスタジオと、右にこどもの国の森が続きます。



④玉川学園

⑤奈良北スーパーの脇を右折



畑、森の見晴らし

左手にTVスタジオの森があります。右手には川崎市の飛地があり、柿畑や薩摩芋、ネギ畑などが見られ、緑の森と点在する民家の眺望が良いです。



玉川学園

林の中に校舎が点在する景観のよい通り道。中央の道は都都の境界になっています。

①奈良山公園

歩行距離: 6.6km

歩行時間: 1時間 39分

消費カロリー: 約 312kcal

※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

横浜市境界の道を歩く

スタート地点:
奈良山公園
(東急 こどもの国駅から徒歩 1 分)



青葉区保健活動推進委員会
横浜美術大学
青葉区役所



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 病院 S スーパーマーケット C コンビニエンスストア