

## 《コース特徴》

このコースはほとんどが緑道で安全で自然とのふれあいを満喫できる遊歩道です。さまざまな樹木や草花が季節ごとの豊かな表情を見せてくれます。特に新緑の美しさは最高です。

## 《行程》

①かたらい宿公園  
(荇田地域ケアプラザ前)

②山崎公園

③牛久保西公園

④センター北  
(ショッピングモール)

⑤都筑小学校

⑥山崎公園

⑦中川西中学校

①かたらい宿公園

歩行距離: 5.4km

歩行時間: 1 時間 21 分

消費カロリー: 約 255kcal

※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

### 柿の木坂

柿の木坂は山崎公園への入り口で、そこから緩やかな上り坂が続く、まるでどこかの山にハイキングに来たような気分になります。季節ごとに桜、そして新緑、秋には紅葉・落葉ときれいな所です。また、夏はせみの声でにぎやかです。

### 山崎公園

多目的広場の周りには桜の木があり、桜のお花見シーズンはあちこちで宴会の輪ができるなど、花見客でいっぱいです。また、池には釣りを楽しまれる方が多く来られます。時々かわせみが飛んできて小魚を狙っている姿を見かけます。

### くさぶえの道

幅広い緑地に数本の遊歩道と石組みの小川が流れており、緑地でボール遊びをしたり、小川でザリガニ釣りをしたりする親子づれを見かけます。緑地は季節ごとに新緑・紅葉ときれいな自然を満喫させてくれます。

### 桜並木

季節ごとにいろいろな花(桜、つつじ、はなみずき等)が咲きます。特に桜の時期はきれいな遊歩道です。

## 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  
横浜市青葉区市ケ尾町31番地4

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

[https://www.city.yokohama.lg.jp/aoba/kurashi/kenko\\_iryu/kenkozukuri/walking.html](https://www.city.yokohama.lg.jp/aoba/kurashi/kenko_iryu/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

12

# 日歩こっ! 青葉 ウォーキング

## 自然がいっぱいな 遊歩道コース

スタート地点: かたらい宿公園  
(東急 江田駅から徒歩 15 分  
市営地下鉄 中川駅から徒歩 12 分)



青葉区保健活動推進委員会  
横浜美術大学  
青葉区役所

## 自然がいっぱいな遊歩道コース

- ・喜多川
- ・(株)Style



📌 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

・ハックドラッグモザイクモール港北店  
・ハックドラッグ港北ミナモ店  
・ハックドラッグセンター北あいたい店