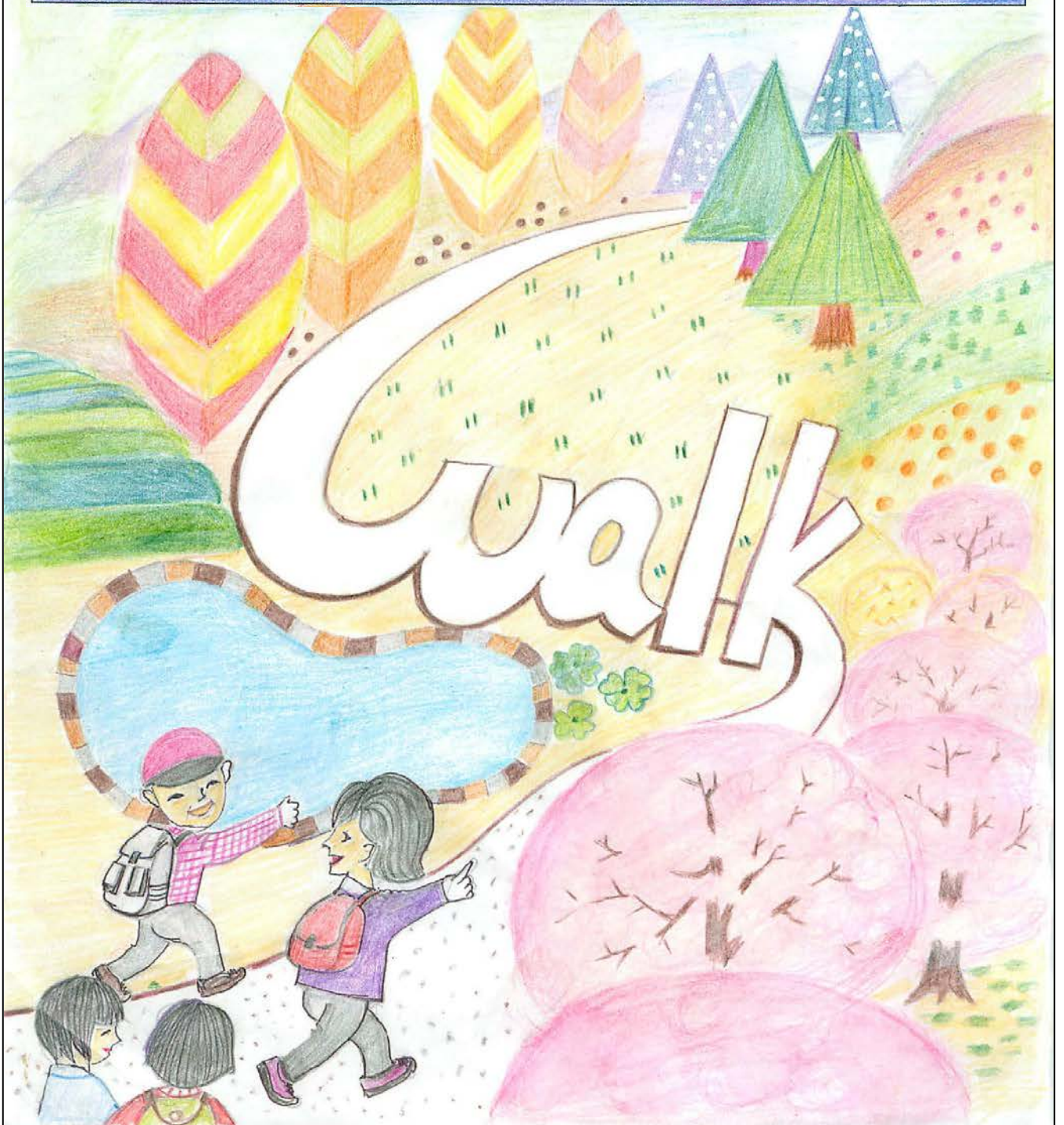


ミニWalking  
身近な地域を歩こう



保土ヶ谷区保健活動推進員会

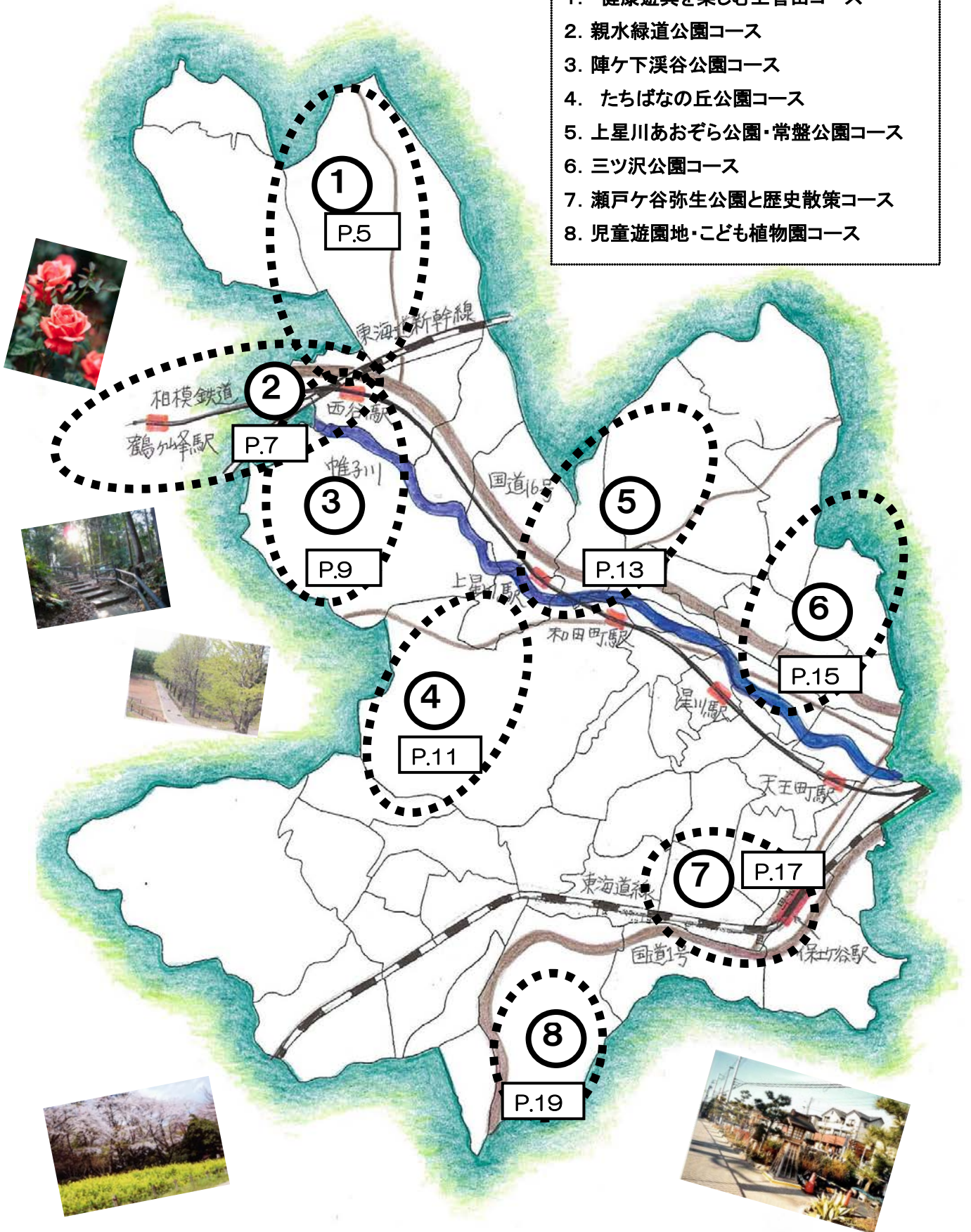


## 目次

- 1 ウォーキングコースの区内マップ・・・・・・・・P2
- 2 ウォーキングのススメ・・・・・・・・P3
- 3 準備運動（ストレッチ）・・・・・・・・P4
- 4 健康遊具を楽しむ上菅田コース・・・・・・・・P5
- 5 親水緑道公園コース・・・・・・・・P7
- 6 陣ヶ下溪谷公園コース・・・・・・・・P9
- 7 たちばなの丘公園コース・・・・・・・・P11
- 8 上星川あおぞら公園・常盤公園コース・・・・P13
- 9 三ツ沢公園コース・・・・・・・・P15
- 10 瀬戸ヶ谷弥生公園と歴史散策コース・・・・P17
- 11 児童遊園地・こども植物園コース・・・・P19
- 12 保健活動推進員紹介・・・・・・・・P21
- 13 編集後記など・・・・・・・・P22

## ウォーキングコースの区内マップ

1. 健康遊具を楽しむ上菅田コース
2. 親水緑道公園コース
3. 陣ヶ下溪谷公園コース
4. たちばなの丘公園コース
5. 上星川あおぞら公園・常盤公園コース
6. ミツ沢公園コース
7. 瀬戸ヶ谷弥生公園と歴史散策コース
8. 児童遊園地・こども植物園コース



## どうしてウォーキングなの？

ウォーキングは筋肉に疲労物質がたまりにくく、長時間続けられるというメリットがあり、無理せず手軽に続けられ、世代を問わず誰にでも出来る運動です。

ウォーキングにはさまざまな効果があります。

- 心肺機能が高まり、体力がつきます
- 筋肉がつき、柔軟性が高くなり、転びにくくなります
- 気分転換やストレス解消になります
- 骨粗しょう症予防になります

### <歩くフォーム>

右は理想的な歩くフォームです。  
少し息がはずむが、笑顔を保てる程度のペースで歩きましょう。



絵：かながわ健康づくり財団  
ホームページより引用

## 一石二鳥で楽しい健康づくり

ウォーキングは、日常的な運動として大変優れたものですが、それだけが目的ではないところに、他の運動にないよさがあります。ウォーキングは、個人の健康づくりの目的以上のさまざまな喜びをもたらしてくれます。視野が広がり、生活が楽しくなります。

例えば・・・

- 身近な地域を歩いてみることで、普段と違う新しい発見があります
- ひとりでも楽しめますが、地域の仲間と一緒に歩けば、そこからのつながりが増します
- お互いに励ましあうことによって、続けやすくなります ……などなど

### ～健康遊具を活用しましょう！～

保土ヶ谷区内には、健康遊具のある公園がたくさんあることは知っていますか？

- 健康遊具は、日常のストレッチや筋トレに気軽に利用できます
- 大人から子どもまで、その人の体力に合わせて自由に使用できます

この冊子にとりあげたコースの中にも健康遊具が設置されている箇所が多くあります。ぜひ皆さんの健康づくりにお役立て下さい。

<注意！> 無理せず、ご自身の体の調子に合わせて使用してください。



# ウォーキングは準備運動から

## ストレッチ

1. 足首を回しましょう
2. アキレス腱を伸ばします
3. 前の太ももと後ろの太ももを伸ばします
4. 両足を開き両手をひざの上に乗せ、股関節・腰を伸ばします
5. 健康骨から腕の付け根を伸ばします



## ストレッチを行う時の注意点

- ・ 無理をせず、気持ちの良いところで行いましょう
- ・ 一つのポーズにつき、20～30秒くらい伸ばしましょう
- ・ 呼吸を止めずに行いましょう
- ・ ★の種目は左右行ってください

# 健康遊具を楽しむ上菅田コース

角度の違う富士山を眺め、見晴らし道も楽しもう

〔行程〕

1 西谷駅北口

1 最寄り駅(相鉄線)です

2 スタート

2 ガスト駐車場付近にて準備運動をします

↓ 10分

3 富士山神社

梅ノ木交差点を目指して歩きます

3 富士山神社入り口(掲示板あり)階段を上ります

↓ 10分

4 上菅田山崎公園

昭和36年9月造営されました  
海拔50Mから富士山を眺めることができます  
(180度の視界)



4 神社裏の下り坂をバス通りまで下ります

↓ 10分~13分

5 見晴らし道

新幹線ガード下をくぐってすぐ左  
上り坂を進みます

\*公園内に健康遊具が2基あります  
入り口と反対の方へ出て左へ、  
上菅田小学校の前を通ります



5 車道を横切り、畑道で多方角を展望できます

↓ 5分~7分

6 新井町公園

人だけが歩く畑道を下り上菅田から新井町に入ります

6 平成23年文部科学大臣賞を受けた優良公園です

↓ 5分

7 笹山西公園 ゴール

\*トイレ有ります

谷戸の風景を残して桜の木々  
つつじやお茶の木・百日紅・孟宗竹  
雑木林に囲まれています

新井町公園を上へ目指しささやま

ショッピングの前の車道を横切ります



7 健康遊具4基を楽しむことができます

\*ツイストスツール

\*前屈ベンチ

健康遊具4基あり、  
使い方の説明が書かれた  
表示版があります



★ バスを利用して帰路に着く人は笹山西公園  
を出て笹山団地終点のバス停へ3分

\*背伸ばしベンチ



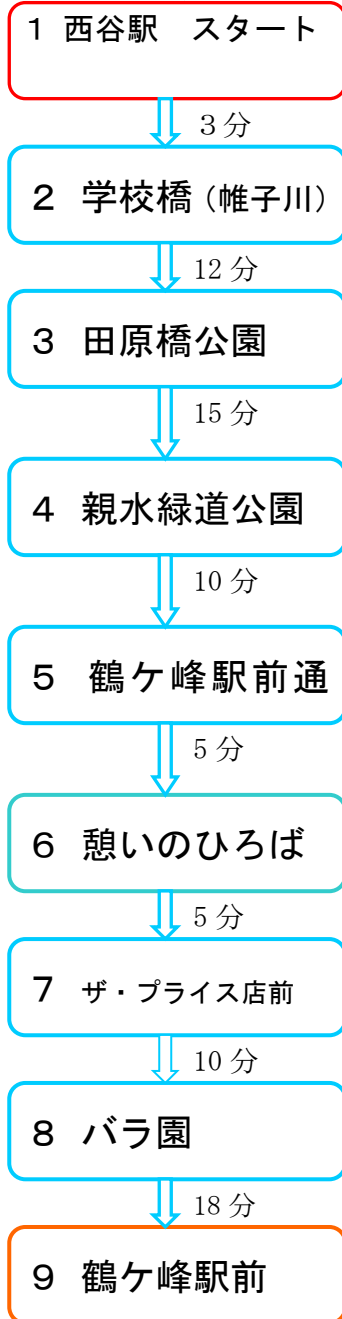
\*スプリングバー



# 親水緑道公園コース

～バラ園まで足を伸ばしても楽しめます～

## 〔行程〕



☆ 歩行時間：  
約1時間30分

バラは10月中旬  
にも咲きます  
四季折々楽しめる  
コースです

## 風薫る5月のウォーキング (全長約3km)

1 西谷駅南口からスタートします  
2 学校橋欄干に童の像があります  
川を渡る前に会館まえで準備体操  
川に沿って山側の歩道を歩きます



3 木陰があり強い日差しを避けられます  
湧き水もあり、釣り人や野鳥観察の  
人たちがあずまやにいることもあります

4 親水緑道公園まで川沿いを歩いて来ると半分の距離です  
公園の中は森林浴を楽しめ、暑い  
日ざしの時はほっとする癒しの公園です  
春は桜、秋は紅葉、芝生があり、池には  
たくさんの鯉がいます  
階段を上って進んで行きます  
休憩場所 (トイレあります)



5 商店街が両側に並んでいます

6 商店街の中ほどにバスターミナルが  
あり、その脇の憩いの広場を通り、左  
に曲がり細い道で、2、3段の階段を上  
って、ザ・プライス店へ向かう道へと  
進みます



7 ザ・プライス店の前の道路を相鉄線の  
線路に沿って二俣川方面へ歩きます  
トイレ拝借可能です



8 タカナシ乳業の看板が目に入ります  
タカナシ乳業工場内の守衛に届けて  
案内にしたがって園内に入ります  
沢山の種類のバラがあります

※見学の際は、ホームページの注意事項等をご確認ください。  
→ <http://www.takanashi-milk.info/baraen/>





至二俣川

厚木街道

タカナシ  
乳業K-K

バラ園  
23種のバラを見て  
テラスでひと休み  
できます

プライス店  
トイレ拝借可

旭区  
役所

いこいの  
広場です

バスターミナル  
国道16号から  
鶴ヶ峰駅へ抜ける  
ターミナル道です

鶴ヶ峰

国道  
16号

親水緑道公園  
小川のせせらぎを聞きながら  
歩き森林浴として  
あずまやでひと休み  
四季を楽しめる公園です

白根不動

下白根

田原橋公園  
古木名木野草  
湧き水が  
あります

川島町

小さなトンネル  
相鉄線下を  
くぐります

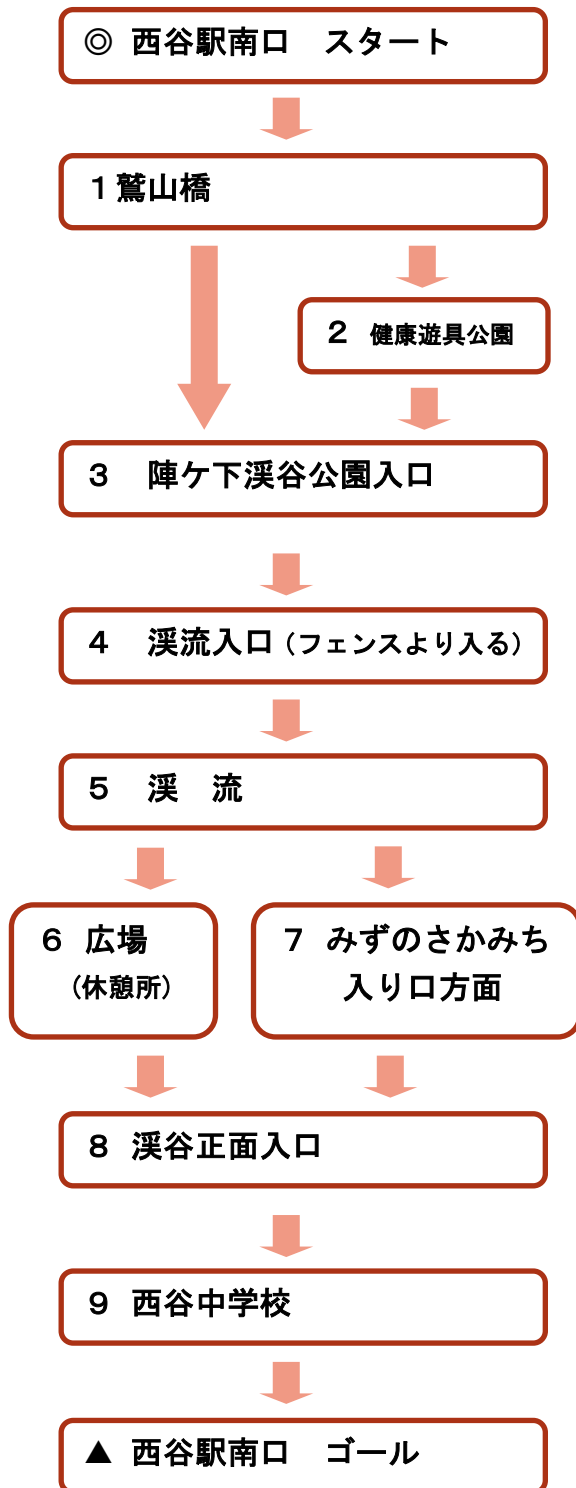
西谷

至横浜

# 陣ヶ下溪谷公園コース

## 横浜市内唯一の溪谷！

〔行程〕



☆ 歩行時間：約1時間30分  
(健康遊具公園に寄らない場合)

### 3 陣ヶ下溪谷公園入口



<陣ヶ下のいわれ>

鎌倉時代、源頼朝の御家人である和田義盛が狩の陣を張ったので、この呼び名になりました

### 4 溪流入口



夏はひんやりした風を感じながら  
冬は木漏れ日の射す小道を  
森林浴を兼ねての散策コースです

### 6 広場 (休憩所)



スタート & ゴール



# たちばなの丘公園と その周辺の散策コース

旭区市沢町と保土ヶ谷区仏向町にまたがる、緑豊かな森に、平成23年10月、たちばなの丘公園がオープンしました。

昔火薬工場があり、その跡地は、手付かずの自然が残されました。公園周辺には、谷戸の里山風景があり、初夏には、ホタルも飛び交います。

四季折々満喫できる自然いっぱいの公園に、さあ、出かけましょう！  
おいしい空気をいただきましょう！

## 園内 案内図



**草地広場**  
テーブルやベンチもあり、お茶やお弁当もいんですよ



竹林

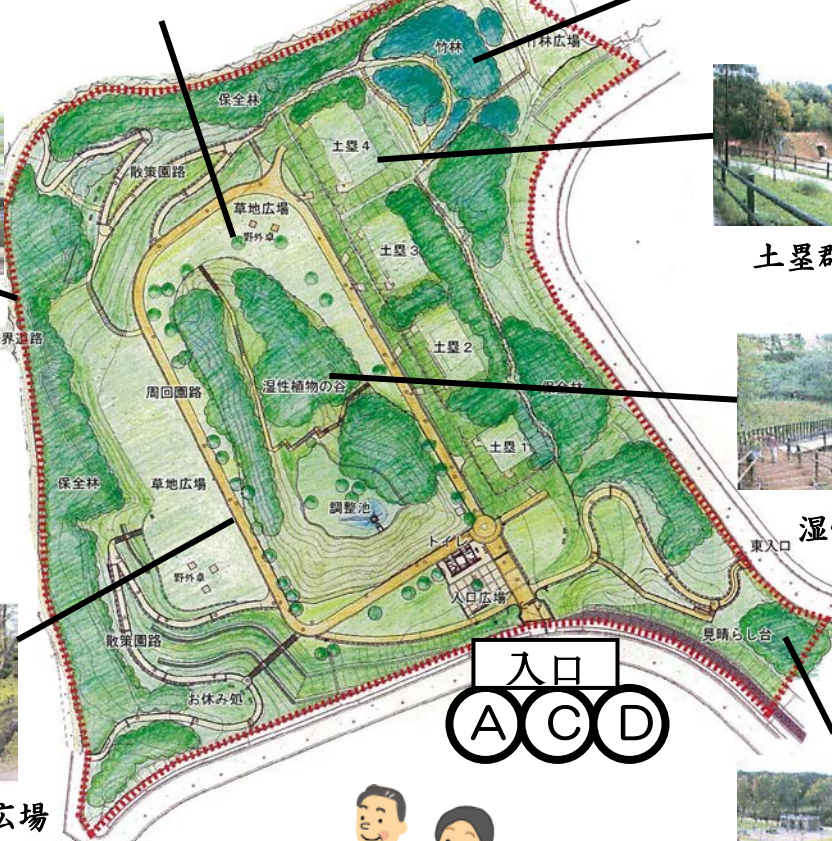
入口 B



土塁群と全景



区界道路  
(万年掘通り)



湿性植物の谷



いちょう並木と草地広場

いちょう並木が続く横には  
広い草地広場があります  
体操したり、休憩したりできます



見晴らし台から





たちばなの丘公園までの  
さまざまなコースを  
ご紹介します

徒歩コースなら  
Aコースが  
オススメです



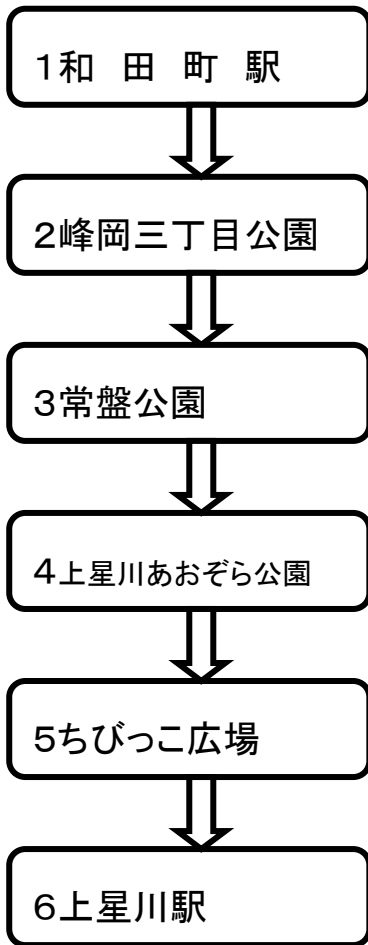
仏向・市沢の谷戸  
鳥のさえずり、草花の香り、  
ここちよいい風の中を  
歩きませんか！

〔 行程 〕

Aコース 	Bコース 	Cコース 	Dコース 
相鉄線 「上星川」駅南口 ↓ 蔵王神社前 ↓ 30分 サンシティ横浜 看板 ↓ たちばなの丘公園	相鉄線「和田町」駅前 相鉄バス 「西原住宅」行又は 「新桜ヶ丘団地」行 ↓ 10分 「浄水場裏」下車 ↓ 10分 消防署 ↓ たちばなの丘公園	相鉄線「和田町」駅前 相鉄バス 「新桜ヶ丘団地」行 ↓ 15分 「県公社住宅前」下車 ↓ 5分 たちばなの丘公園	JR「保土ヶ谷」駅西口 ↓ 10分 相鉄バス 「星川」駅南口 經由「美立橋」行 ↓ 10分 「新桜ヶ丘東」下車 ↓ 10分 たちばなの丘公園 (JR「保土ヶ谷」駅からはバスの 本数が少ない)

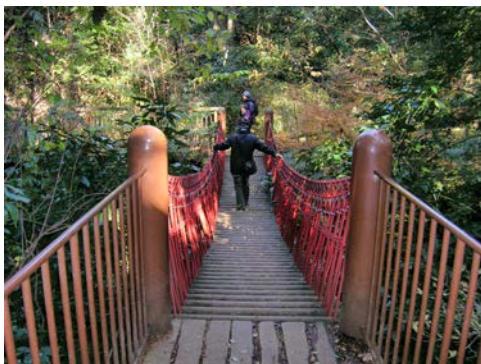
# 上星川あおぞら公園・常盤公園コース

〔行程〕



※トイレ使用可は  
1, 2, 3, 4, 6

歩行時間約 1時間20分  
歩行距離約 5km



公園の中につり橋があります！  
(上星川あおぞら公園)

## 常盤公園

四季折々の花や樹木が楽しめる広くて整備された公園です。  
弓道場・サッカー場・テニスコート・グランドゴルフ等を楽しむことができる施設があります

## 上星川あおぞら公園

斜面を利用した小さな公園ですが、春にははだれ桜が咲き、住宅地には珍しい竹林やつり橋もあり訪れる人を楽しませてくれます

健康遊具も利用してみてもいいでしょう



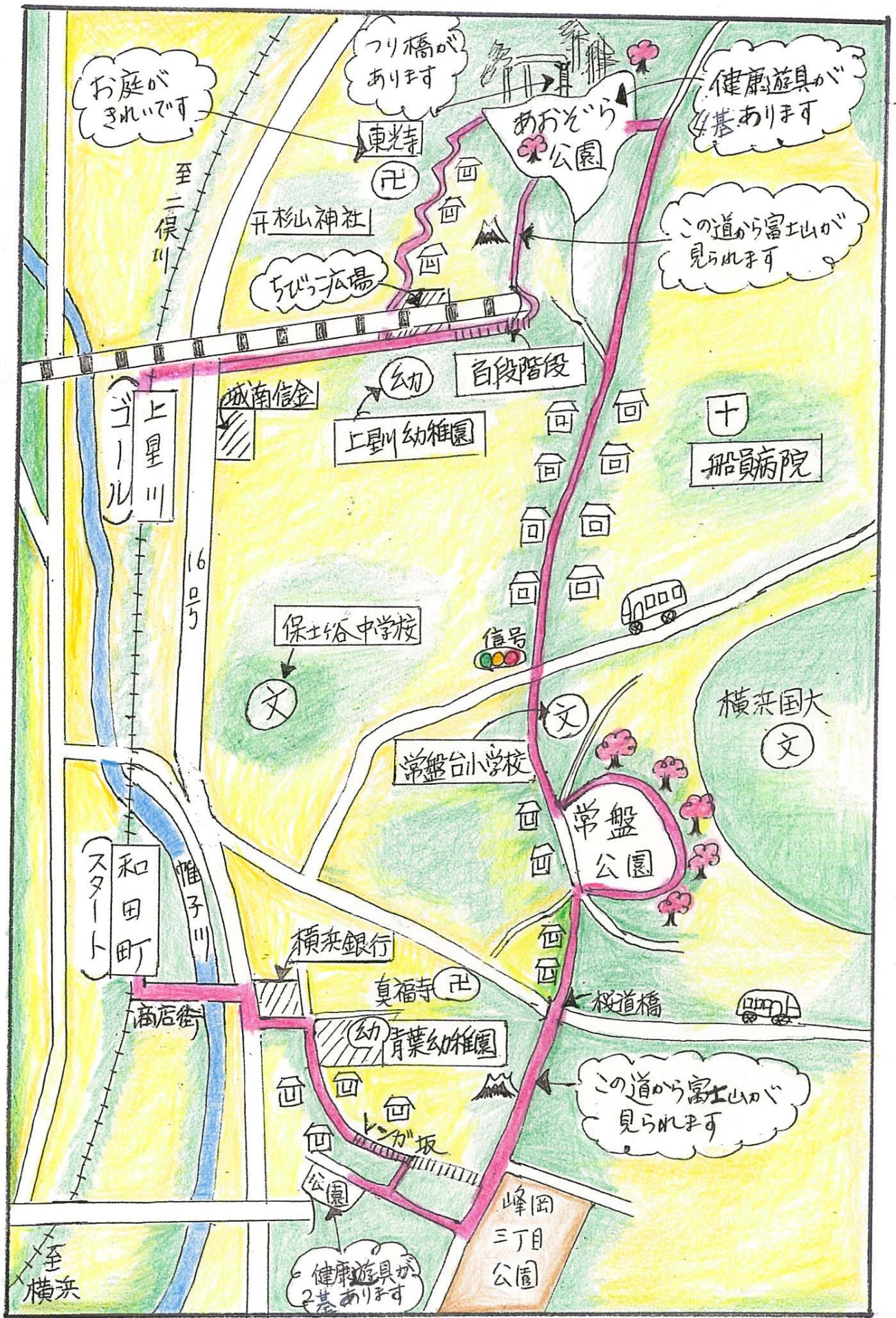
○ 快適腹筋…背中へのマッサージと  
腹筋運動の遊具です



○ 太極拳雲手…肩回し・全身運動の  
遊具です



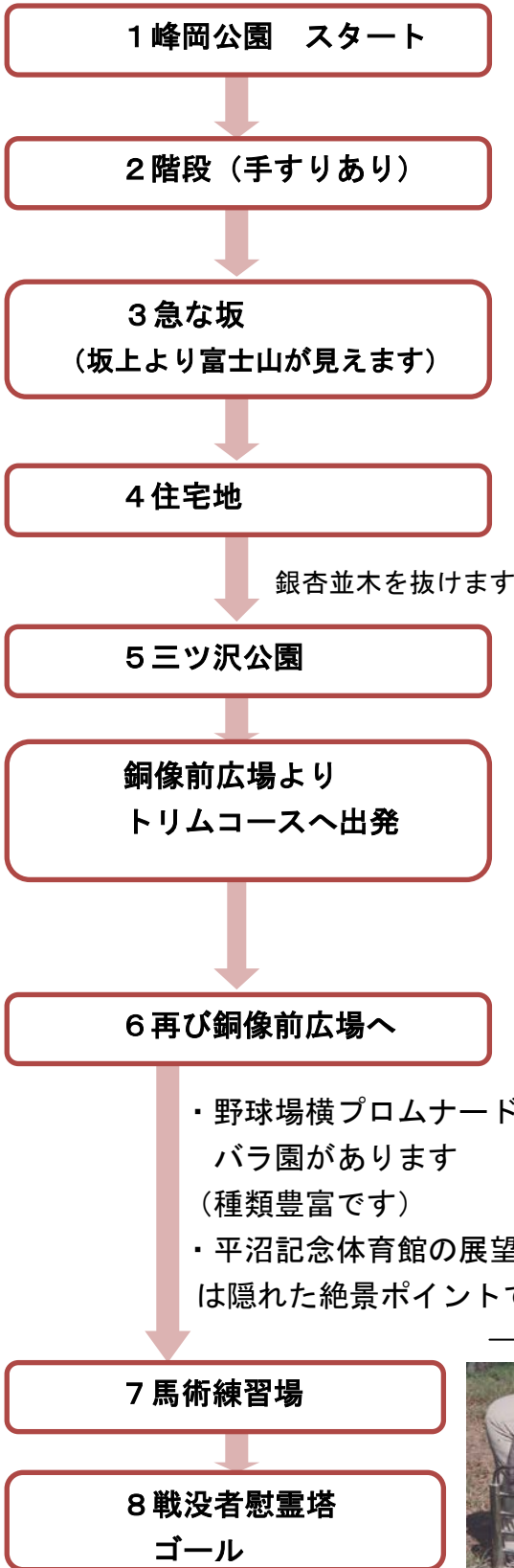
○ 多効能鍛錬器…腕・腹筋の運動  
遊具です



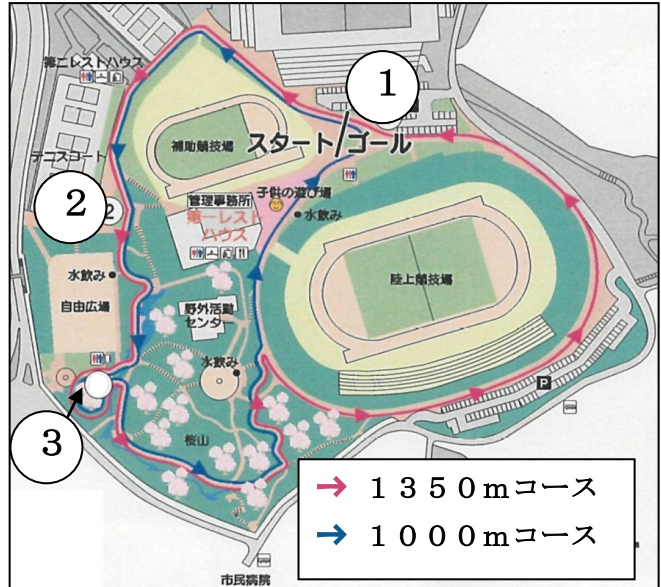
# 三ツ沢公園コース

～運動強度を確認しながら歩き、健康遊具にも挑戦しよう～

〔行程〕



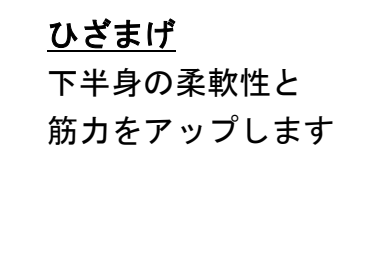
三ツ沢公園トリムコース部分の見取り図  
(環境創造局ホームページより引用)



コースの途中に健康遊具が多数あります  
一部をご紹介します (下図参照)



**階段のぼりおり**  
姿勢を正しくして、のぼりおりし、平衡感覚を維持します



**ひざまげ**  
下半身の柔軟性と筋力をアップします



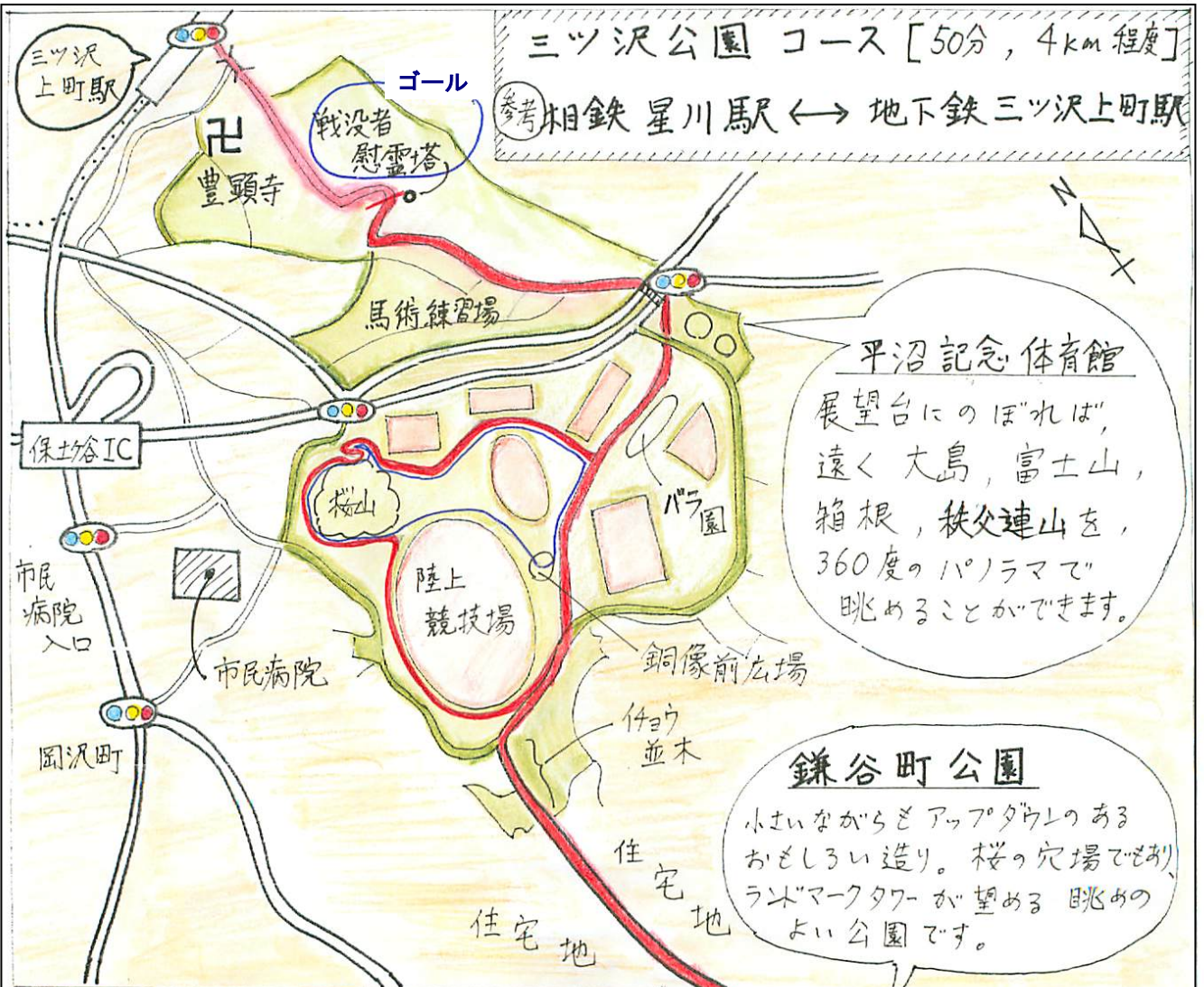
**立位体前屈**  
段を利用して徐々に筋肉を伸ばしていきます  
**ディップス**  
ポールを握り、両脚を水平にあげ、腹筋を鍛えます

(参考) さらに公園を北側に抜けると「豊頭寺市民の森」や「三ツ沢せせらぎ緑道」に続くので、そちらもあわせて三ツ沢上町方面へのコースを組むこともできます



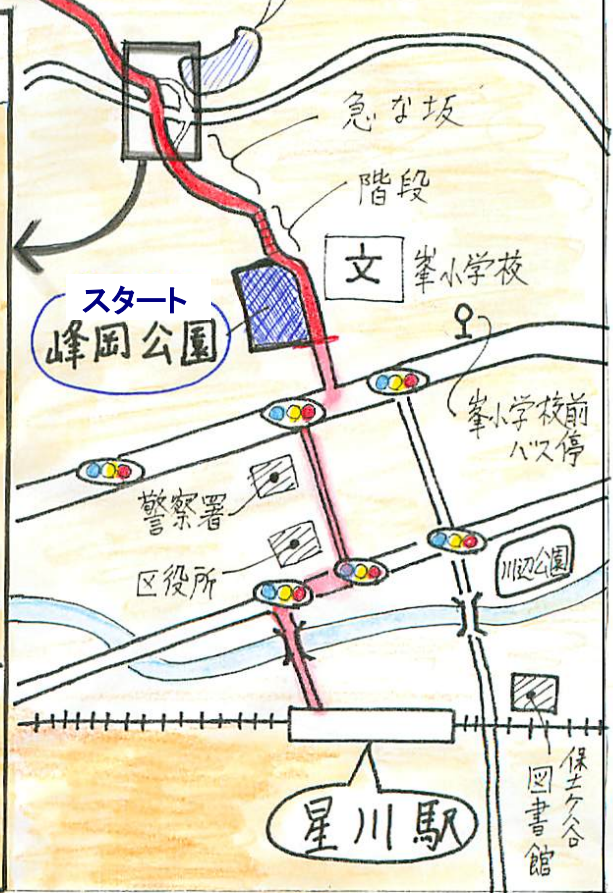
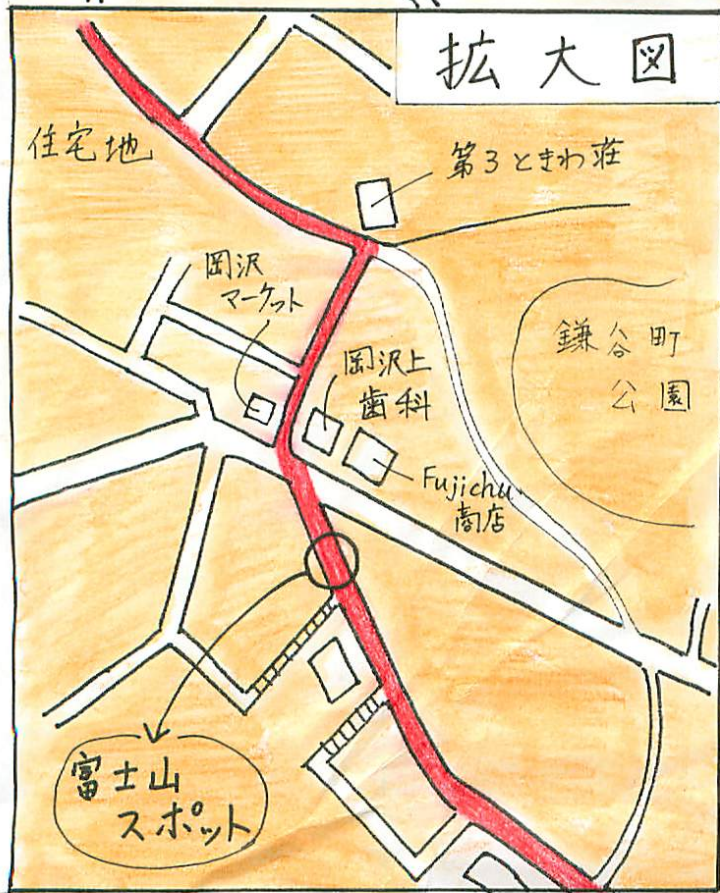
三ツ沢公園 コース [50分, 4km程度]

参考 相鉄星川駅 ↔ 地下鉄三ツ沢上町駅



鎌谷町公園

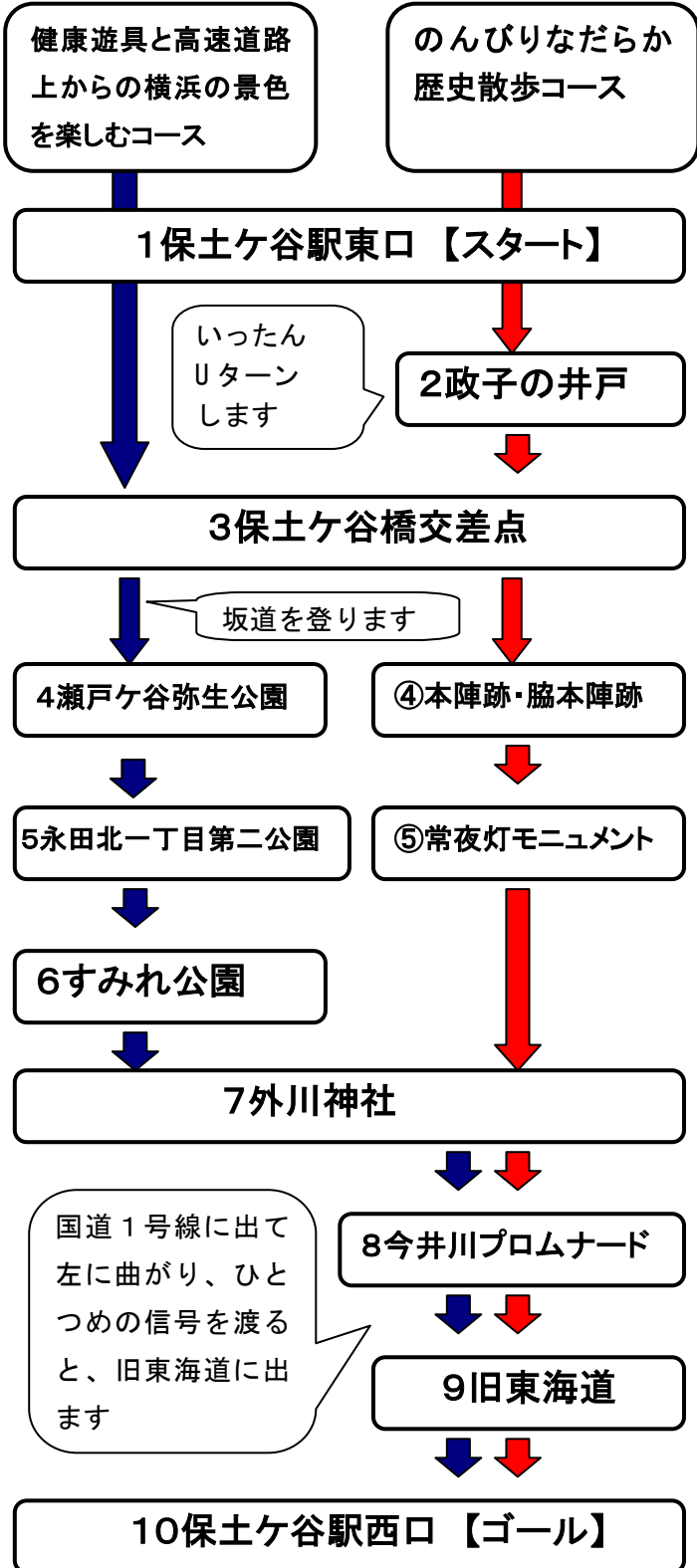
小さいながらもアップダウンのあるおもしろい造り。桜の穴場で桜のランマクタワーが望める眺めのよい公園です。



# 瀬戸ヶ谷弥生公園とのんびり歴史散歩コース

## ～2つのコースをご紹介します～

[行程]どちらのコースも所要時間1時間程度です



### ～政子の井戸～



北条政子が鎌倉へ向かう途中ここで休んで井戸の水を使ったといわれています  
また、明治天皇が本陣でご休憩された際に、この井戸が使われたとのこと

### ～常夜灯モニュメント～

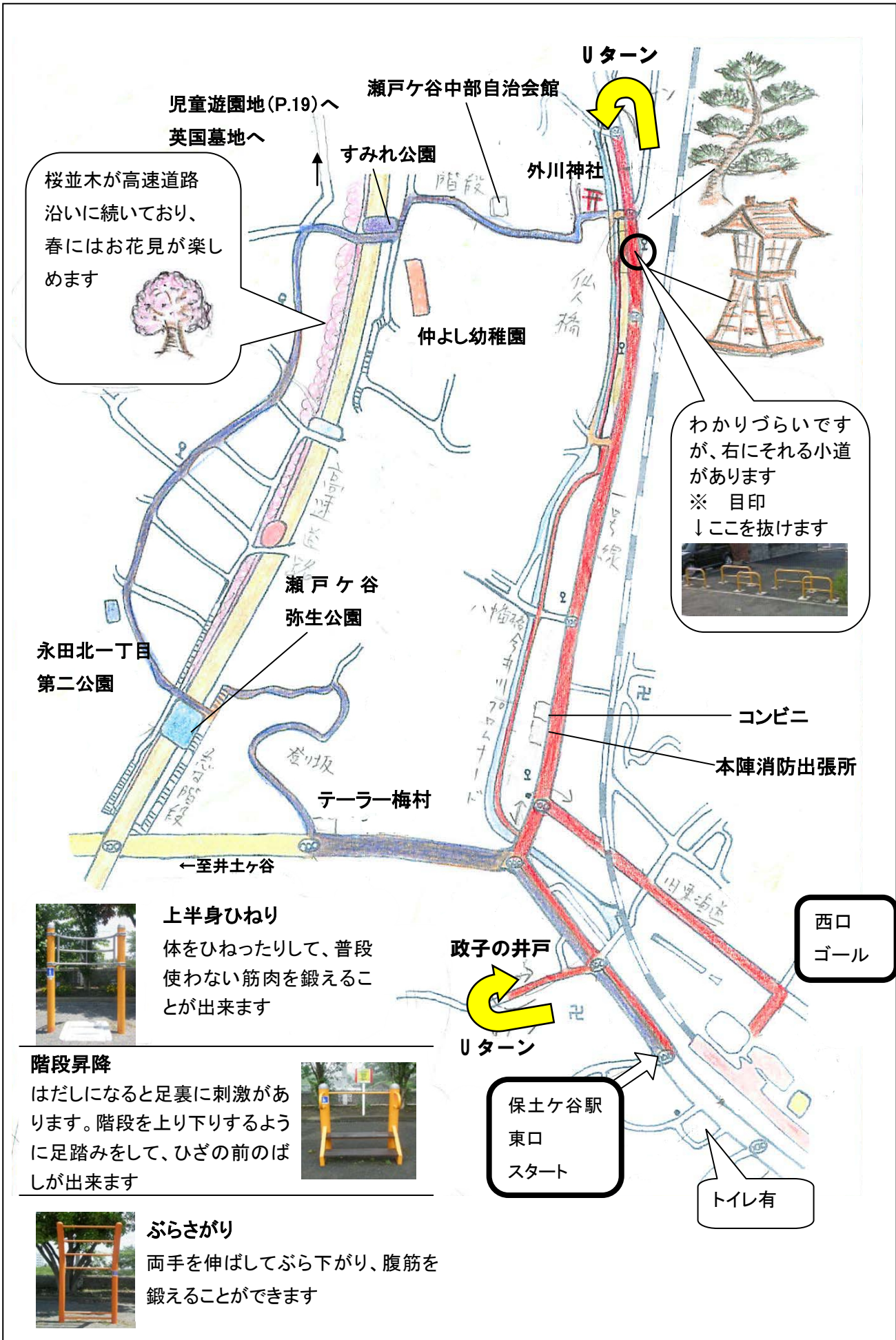


復元された松並木・一里塚に、宿場時代の面影を見ることができます

### ～今井川プロムナード～



タイミングが合えば、シラサギ・カワセミに出会えるかもしれません  
遊歩道になっているためウォーキングには適しています



桜並木が高速道路沿いに続いており、春にはお花見が楽しめます



わかりづらいですが、右にそれる小道があります  
※ 目印  
↓ここを抜けます



**上半身ひねり**  
体をひねったりして、普段使わない筋肉を鍛えることができます

**階段昇降**  
はだしになると足裏に刺激があります。階段を上り下りに足踏みをして、ひざの前のぼしができます



**ぶらさがり**  
両手を伸ばしてぶら下がり、腹筋を鍛えることができます

# 児童遊園地・こども植物園コース

[行程]

※『児童遊園地入口』バス停

徒歩3分

①正面入口スタート

②子供の遊び場

③自由広場

④事務所

⑤栽培温室・実習展示場

⑥芝生広場(あずまや)

⑦ハーブガーデン

⑧小広場

⑨花畑・梅園

⑩こども植物園入口

⑪花木園

⑫バラ園

⑬水生植物(事務所)前

※JR保土ヶ谷駅東口バス乗り場から神奈中バス「77」「戸38」「横17」「東21」「205」で約10分です  
10こども植物園は、原則毎月第3月曜が休園日です

樹林に囲まれた池や広い自由広場、桜林や梅林、

花畑など四季折々に花や自然を楽しめるコースです

3自由広場 健康遊具でストレッチができます



手前の青い健康遊具はペアけんすいです。脚伸しステーション、ツイストツール、ユッタリステップなどもあります。説明書を読んで無理のない範囲で試してみましょ

9花畑・梅園 菜の花と桜の共演も楽しめます



12バラ園 多種のバラが年に2度咲きそろいます



☆歩行時間は  
約1時間15分です  
☆歩行距離は  
約3.5kmあります  
☆歩数は  
約4500歩です  
☆トイレは3、5、13に  
あります

# 児童遊園地

全長  
約3.5km



準備体操のあと  
健康遊具を  
試みましょう

夏(6月頃)には  
ホタルが  
飛び交います

菜の花と桜が  
きれいです

きれいなバラが12  
目の保養に  
なります

ハーブの香りが  
漂っています

富士山が  
見えます

# こども植物園

至井土ヶ谷

至戸塚

保土ヶ谷プール

保土ヶ谷  
バス停

至保土ヶ谷

国道1号線

児童遊園地入口バス停留所

スタート

ゴール

大温室

事務室

花野菜温室

実習展示場

芝生広場

イングリッシュ  
ガーデン

あづまや

駐車場

竹林

梅林

池

小広場

花畑

花畑

管理ほ場

自然観察林

水生植物

展示研修館

薬草園

生垣園

花木畑

果物園

# 保健活動推進員とは

わたしたちは、地域の中での健康づくりの推進役を担っており、生活習慣病予防をはじめ、健康づくりに関するさまざまな活動を行っています。運動習慣の定着を目標として、ウォーキングを行ったり、受動喫煙を防ぐために、地域の様々な場所で受動喫煙防止キャンペーンなどを実施しています。



## わたしたち、こんな活動しています



地域のお祭りなどに積極的に参加

毎年開催される区民まつりではコーナーを設けて、健康チェッ

クや乳がんセルフチェックの実践などを行なっています。その他、各地域のイベントにも参加し、健康づくりに関する啓発などを行なっています。

地域でのさまざまな講習会の実施

地域の自治会館やケアプラザを利用して、一般の方に対して、歯周病や脳卒中の予防講座を開いたり、体操教室なども

行なっています。ぜひ皆さんもお近くの活動に参加いただければと思います。



## 講師として活躍している保健活動推進員がいます



上新地区  
小林邦子さん

体力作りを意識して、ストレッチを行っています。また、横に手をつなぎ、人の輪を作り、助け合う輪が広がることも目的にしています。足の痛みが無くなった、転ばなくなった、長時間歩けるようになったなど、ご好評いただいております。



川島原地区  
御調良子さん

ゴムひもを使った体操「ハッピー体操」を地域の方に広めています。心身ともにリフレッシュでき、地域でも人気の教室です。気軽に来れるので、参加者の中には、家族に教えている方もいます。

# 運動部会の活動

平成23年度より、保健活動推進委員会では、運動・研修・事業・広報という4つの部会で地域の活動を盛り上げてきました。

その中でも運動部会では、各地区でのウォーキング開催や、今回のウォーキングマップの作成など、さまざまな活動を行ってきました。来年度以降も、皆さんが少しでも、自分の地域を歩いてみよう、地域の活動に参加してみようと思えるようなご支援ができればと思い、さらなる計画をしているところです。



←平成24年5月18日  
バラ園までの  
ウォーキングを実施

ウォーキング  
マップ作成時の  
様子 →



## 運動部会メンバー

(保土ヶ谷)	五十嵐加代子	(岩井町原)	尾本 亜紀子	(西谷)	山田 明子
(上新)	小林 邦子	(岩井町原)	神田 三枝子	(西谷)	前田 久江
(保土ヶ谷)	宇田 知恵子	(岩間)	白根 壽子	(西谷)	濱本 ツカ子
(保土ヶ谷西部)	木曾 いづみ	(中央)	南里 文紀	(上新)	竹内 春美
(保土ヶ谷南部)	石川 今朝彦	(中央東部)	嶋崎 美代子	(上新)	佐藤 洋子
(保土ヶ谷南部)	小松原 歌子	(中央東部)	木賀 悦子	(上新)	鈴木 清子
(保土ヶ谷中)	川崎 恭子	(和田)	秋 敏枝	(千丸台笹山)	土屋 廣子
(保土ヶ谷中)	金子 恵子	(上星川)	鈴木 直子	(千丸台笹山)	辻 百合子
(保土ヶ谷東部)	木村 友子	(上星川)	伊東 洋子	(新桜ヶ丘)	奥 井津子
(保土ヶ谷西部)	東 宣子	(常盤台)	沼崎 千鶴子	(新桜ヶ丘)	鈴木 レイ子
(権太坂境木)	谷澤 智子	(仏向)	垂石 利江子		
		(仏向)	齋藤 喜栄子		
		(川島原)	御調 良子		

## ◇ ◆ ◇ 編集後記 ◇ ◆ ◇

保健活動推進委員会の活動の中で、平成23年4月に運動部会が立ち上がりました。会長以下33名の部員は、平成23、24年度の活動テーマでもある「みんなで歩こう身近な地域を」の達成を目指して頑張っております。

待望のウォーキングマップも、部員たちの手作りで完成することが出来ました。役員の方は地域の健康づくりにぜひご活用いただければと思います。また、地域の皆様も、ぜひ保健活動推進員の活動にご参加いただき、日頃のウォーキングにお役立ていただければと存じます。

今後も部員一丸となって頑張っていきたいと思いますので、よろしくお願いいたします。

平成24年7月 五十嵐 加代子



平成24年7月 発行  
保土ヶ谷区保健活動推進員会