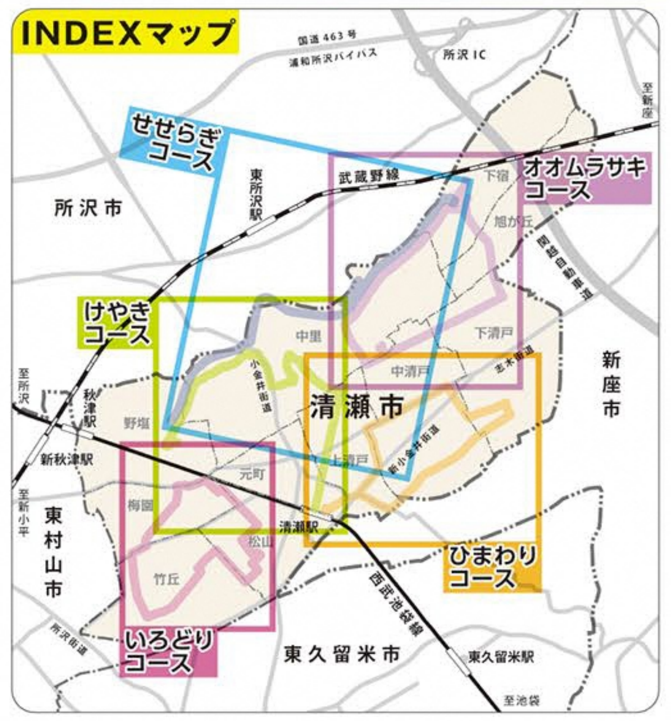
きよせ Walking Map

もっと楽しく健幸ウォーキング


INDEXマップ
せせらぎコース
オオムラサキコース
けやきコース
ひまわりコース
いろどりコース
所沢市
清瀬市
新座市
東村山市
東久留米市
武蔵野線
西武池袋線
清瀬駅
新秋津駅
秋津駅
東所沢駅
東久留米駅
所沢IC

時間 時速4km/hで算出しています。
消費カロリー ウォーキング10分=30kcalで算出しています。（体重60kg、歩幅70cmの場合）
歩数 1歩=70cmで算出しています。

※記載されている数字はおおよそのものです。目安としてご利用ください。

「この地図の作成に当たっては、国土地理院長の承認を得て、同院発行の数値地図(国土基本情報)電子国土基本図(地図情報)、数値地図(国土基本情報)電子国土基本図(地名情報)及び基盤地図情報を使用した。（承認番号 令元情使、第658号）」

「きよせ Walking Map」は Avenza Maps 対応だから、スマホやタブレットで閲覧可能！

Avenza Maps（アベンザ マップス）はオフラインで使えるスマートフォンやタブレット用のアプリケーションです。オフラインで使えるので、通話回線の通じない山の中、海の上、海外旅行などでも、GPS機能を使って、簡単に自分の位置を地図上で見ることができます。自分の行きたい場所を予め地図上に落としてから出かけたり、覚えておきたい場所を写真付きで地図に落とすこともできます。

アプリのダウンロードはこちらから App Store Google Play

※きよせWalking Map のアベンザマップ用データは左のバーコードを読み取るか、ストアから「清瀬市 ウォーキング」と検索することでダウンロード可能です。

発行年月：令和元年12月（初版）
発　　行：清瀬市 健康福祉部 健康推進課
TEL 042−497−2076
制　　作：株式会社　武揚堂

ちょっと実行、ずっと健康。
東京都健康づくり推進キャラクター ケンコウデスカマン

ウォーキングの健康効果

※慢性疾患をお持ちの方は、始める前に主治医にご相談ください。

① 生活習慣病予防	血糖値や血圧を下げる効果があります。また「がん」「糖尿病」などの生活習慣病のリスクを下げるといわれています。
② 心肺機能の向上	習慣的に運動を続けると、全身持久力や筋力といった体力の維持・向上につながります。
③ 肥満の予防・解消	エネルギー消費量が増加し、腹囲や体重が減りやすくなります。
④ ストレス解消	気分転換やストレス解消につながり、心身の健康の向上に役立ちます。
⑤ 骨の強化	日光を浴びることで、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが体内で作られ、運動による適度な刺激でカルシウムの吸収が高まります。

（健康づくりのための身体活動基準2013（厚生労働省）、健康長寿ネットを参考に作成）

ウォーキングの前後に

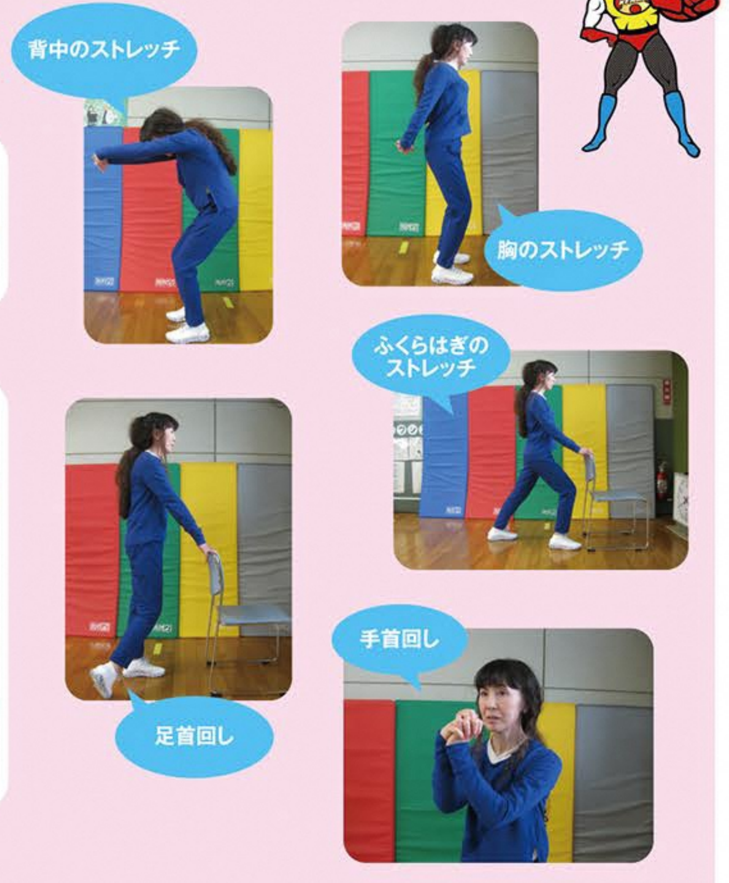
before ウォームアップ

ストレッチ等を行い、徐々に体を温めて血液の循環を促します。ケガを防ぎ、膝痛等、疲れをためないために行いましょう。

after クールダウン

急に運動を止めると心臓の負担になるため、徐々に終わらせることが大切です。疲労回復を早め、筋肉痛を防ぎます。

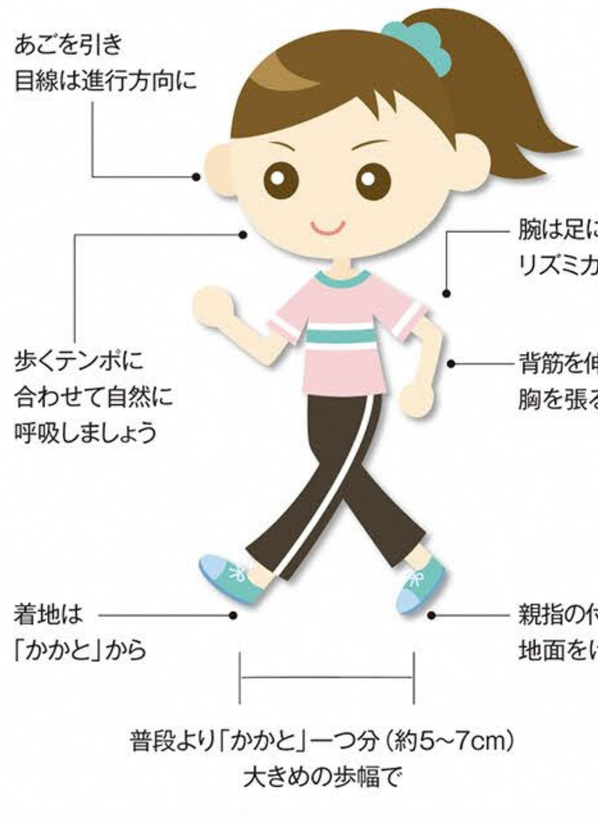
① 肩のストレッチ：両肩を上下にゆっくりと動かします。
② 背中のストレッチ：両手を前に組み、背中を丸めます。
③ 胸のストレッチ：背中の後ろで手を組み、胸を伸ばします。腰をそらないようにしましょう。
④ ふくらはぎのストレッチ：後ろ足のかかとを床につけ、前足に体重をかけてふくらはぎを伸ばします（左右）。
⑤ 手首・足首回し：手首・足首を回します。


背中のストレッチ
胸のストレッチ
ふくらはぎのストレッチ
足首回し
手首回し

※睡眠不足や体調が悪い時は、無理をしないことも大切です。

理想的なウォーキングフォーム

正しい姿勢を身につけて、効果的なウォーキングを!


あごを引き目線は進行方向に
腕は足に合わせてリズミカルに振る
歩くテンポに合わせて自然に呼吸しましょう
背筋を伸ばして胸を張る
着地は「かかと」から
親指の付け根で地面をける
普段より「かかと」一つ分（約5~7cm）大きめの歩幅で

歩くスピードのポイント

速すぎず遅すぎずの速度で。
適切な速度の目安は普段よりも速く、きついと感じない速度で。

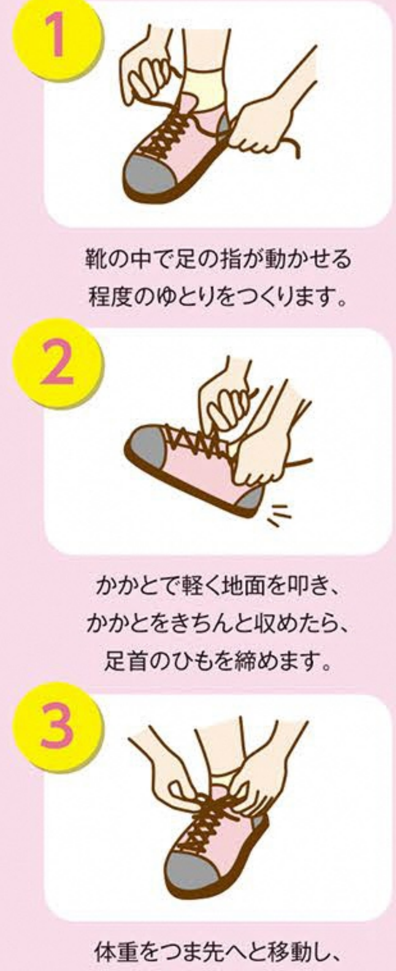
ウォーキングに無理は禁物

- 履き慣れた運動靴と動きやすい服装で
- 小まめな水分補給を忘れずに
- 準備体操をしながら体調確認
- 疲れたり痛みが出たときは休むこと
- 夢中になりすぎてけがや事故のないように注意すること

夜道では反射材を身につけましょう!

夜道を歩く際に目立ちにくい服装（黒っぽい服装等）では、自動車などは近くに寄らないと歩行者に気がつきません。反射材を身につけることで歩行者の存在に早く気がつきます。反射材を使用したキャップやスニーカー、キーホルダーなどを身につけて歩きましょう。

靴の履き方



1. 靴の中で足の指が動かせる程度のゆとりをつくります。
2. かかとで軽く地面を叩き、かかとをきちんと収めたら、足首のひもを締めます。
3. 体重をつま先へと移動し、かかとを上げた体勢で、靴ひもでしっかり固定します。

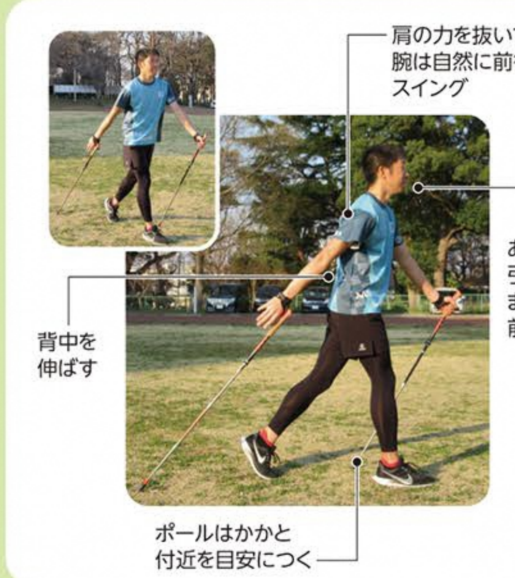
靴の選び方

材　質	軽くて通気性が良いもの
つま先	指先が動かせる程度の余裕があるもの
土踏まず	中敷きで支える形のもの
足の甲	締め付けずひもで調整できるもの
靴　底	動きに合わせてしなやかに曲るもの 厚みがありクッション性が良いもの
かかと	しっかりとかかとを包み込むもの

交通ルールを守り、安全に注意して歩きましょう。ごみは持ち帰りましょう。

ノルディックウォーキング

ノルディックウォーキングは、2本のポールを使って歩くことで**全身の約90%の筋肉を刺激**し、一般的なウォーキングと比べ、**エネルギー消費量が約20%も増加する**といわれています。また、**下半身への負担も軽減**でき、エクササイズの効率が非常に高いスポーツとして子どもから高齢者まで注目を集めています。


肩の力を抜いて、腕は自然に前後にスイング
あごを引いて、まっすぐ前を見る
背中を伸ばす
ポールはかかと付近を目安につく

デュアルタスク（二重課題）

加齢とともに落ちていくといわれる**《2つのことを同時に行う能力》**を**デュアルタスクトレーニング**で鍛えましょう。

START
1歩、2歩、3歩、4歩
5歩、6歩、7歩、8歩

例えば、ラダー※を使って基本は4拍子を取りながら、1マス足踏み1つ!

ウォーキング中に3拍子を取りながら、3拍子目に大股で歩いてもデュアルタスクの効果があります。

※ラダー：はしごのように等間隔のマス目が開いているひも状のもの

インターバル速歩

インターバル速歩は、持久力と筋力を同時に鍛えられる運動です。

POINT!

- 基本的に『速歩き3分間』と『ゆっくり歩き3分間』を交互に繰り返し、これを1日5セット・週に4日行います。
- 背筋を伸ばし、肘は90度に曲げて腕を後ろに振り出し、足はかかとから着地するフォームで歩きます。
- 速さは歩幅で調節！『速歩き』は大股で息がはずむ《ややきつい》と感じる程度で歩くと効果的です。

ハイキング・ウォーキング

野山を歩くときには、ウォーキングのように腕を大きく振って大股で歩くとすぐ疲れてしまいます。坂道や足元の悪い道では、足は腰幅に開き、歩幅は狭くゆっくりと歩きましょう。

POINT!

- 底の厚めの靴を履くと疲れにくく、足を守れます。
- リュックサックを背負い、両手を空けて安全を確保しましょう。
- 衣服は重ね着をして、脱着で体温調整しましょう。
- 体力や体調に合わせて無理のないコースを選びましょう。
- 適度な休憩と水分補給を忘れずに!

水分補給を忘れずに

汗をかくことで体温の上昇を防いでいます。汗となる体内の水分が不足すると、熱中症などを起こす危険があります。ただし、利尿作用があるカフェインを含む飲料（コーヒー、紅茶など）は、水分補給には向きません。

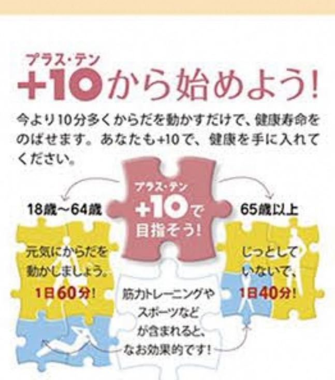
POINT!

★ こまめに1回100ml（一杯のコップ半分程度！）
★ のどが渇く前に！
★ 汗をたくさんかくときは、スポーツドリンクもOK！

+10（プラス・テン）で健康づくり！

ふだんから元気にからだを動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、ロコモ※、うつ、認知症などになるリスクを下げることができます。
今より10分多く、毎日からだを動かしてみませんか。

※ロコモ=「ロコモティブ シンドローム」とは?
骨や関節の病気、筋力の低下、バランス能力の低下によって転倒・骨折しやすくなることで、自立した生活ができなくなり介護が必要となる危険性が高い状態を指しています。


プラス・テン +10から始めよう!
今より10分多くからだを動かすだけで、健康寿命をのばせます。あなたも+10で、健康を手に入れてください。
18歳~64歳
元気にからだを動かしましょう。1日60分!
プラス・テン +10で目指そう!
65歳以上
じっとしていないで、1日40分!
筋力トレーニングやスポーツなどが含まれると、なお効果的です!

健康のための一歩を踏み出そう!

1 気づく！
からだを動かす機会や環境は、身の回りにたくさんあります。それが「いつなのか?」「どこなのか?」、ご自身の生活や環境を振り返ってみましょう。

2 始める！
今より少しでも長く、少しでも元気にからだを動かすことが健康への第一歩です。
+10から始めましょう。

3 達成する！
目標は、1日合計60分、元気にからだを動かすことです。高齢の方は、1日合計40分が目標です。これらを通じて、体力アップを目指しましょう。

4 つながる！
一人でも多くの家族や仲間と+10を共有しましょう。一緒に行うと、楽しさや喜びが一層増します。

あと10分歩こう！

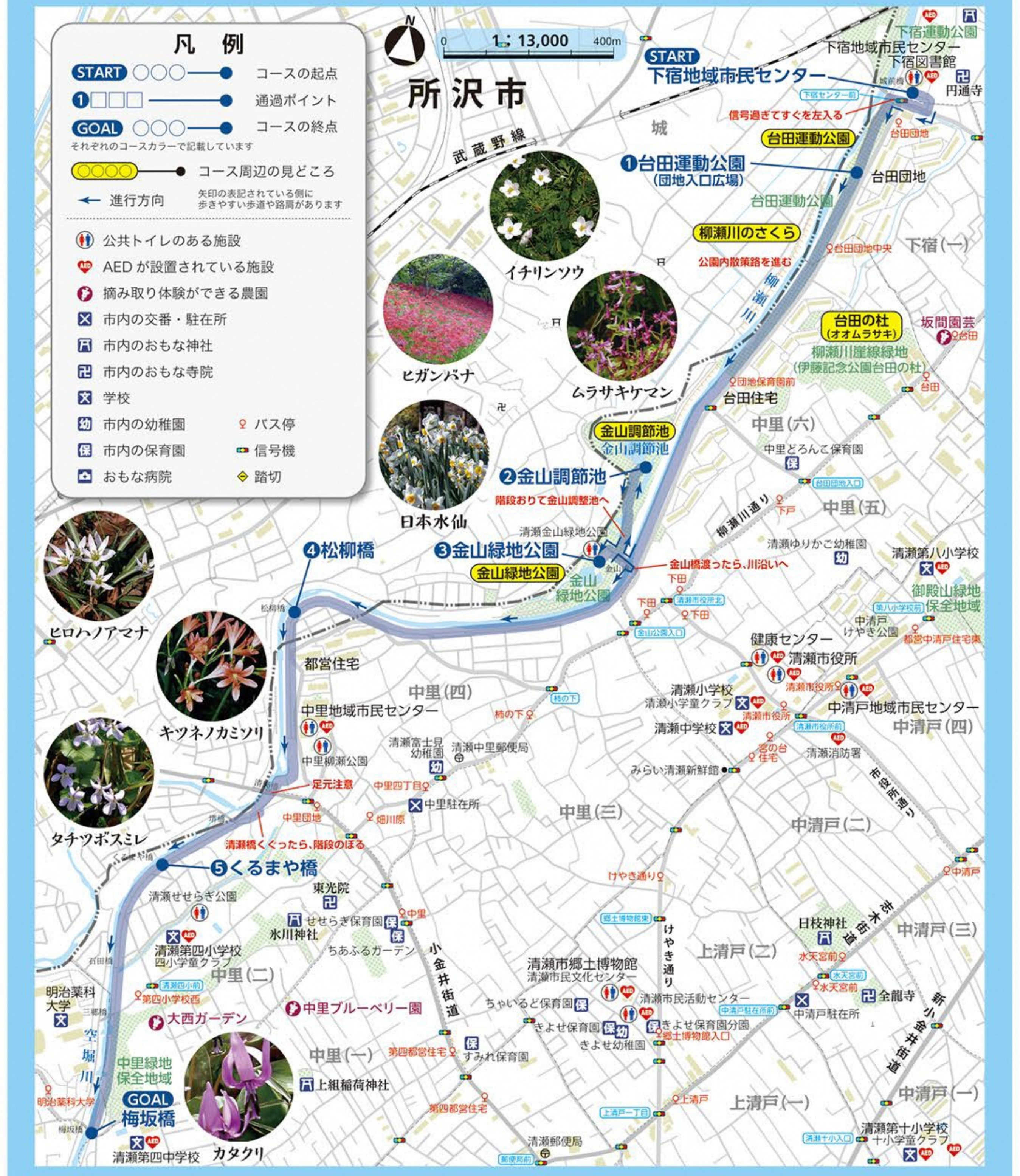
「歩く」ことは手軽に出来る運動です。国の指針では、1日の目標歩数は8,000歩（※1）ですが、20歳から64歳までの都民で1日8,000歩以上歩いている人は、男女とも5割未満にとどまっています。（※2）
1日の歩数をプラス1,000歩、時間にして約10分多く歩くことで、運動不足を解消するだけでなく、生活習慣病の予防やストレスの解消にもつながります。

※1「健康づくりのための身体活動指針（アクティブガイド）」（厚生労働省）では、18歳から64歳までの男女に対して、1日8,000歩に相当する身体活動を推奨しています。
※2「国民健康・栄養調査」（厚生労働省）〈平成24～26年都民分を再集計〉

歩くことで活動量を増やすヒント

- ▶ 歩ける距離はバスや電車を使わずに、意識的に歩きましょう。
- ▶ エレベーターやエスカレーターを使わず階段を使いましょう。
- ▶ ただ歩くだけでなく、楽しみながら歩きましょう。例えば、雑誌等で紹介されたお店でショッピングや街並み散策、観光名所めぐりなど
- ▶ 歩数計やスマートフォンなどで歩数の記録をつけると、達成感や継続する意欲にもつながります。

※スマートフォンなどの歩きながらの利用は危険です。安全な場所で立ち止まってからの利用をお願いします。


凡例
START ○○○ コースの起点
①□□□ 通過ポイント
GOAL ○○○ コースの終点
それぞれのコースカラーで記載しています
○○○○ コース周辺の見どころ
← 進行方向 矢印の表記されている側に歩きやすい歩道や路肩があります
公共トイレのある施設
AEDが設置されている施設
摘み取り体験ができる農園
市内の交番・駐在所
市内のおもな神社
市内のおもな寺院
学校
市内の幼稚園
市内の保育園
おもな病院
バス停
信号機
踏切
1：13,000
所沢市
START 下宿地域市民センター
信号過ぎてすぐを左へ入る
①台田運動公園（団地入口広場）
台田運動公園
柳瀬川のさくら
公園内散策路を進む
台田の杜（オオムラサキ）
②金山調節池
階段おりて金山調整池へ
金山調節池
③金山緑地公園
金山緑地公園
金山橋渡ったら、川沿いへ
④松柳橋
足元注意
清瀬橋くぐったら、階段のぼる
⑤くるまや橋
GOAL 梅坂橋
イチリンソウ
ヒガンバナ
ムラサキケマン
日本水仙
ヒロハノアマナ
キツネノカミソリ
タチツボスミレ
カタクリ
中里緑地保全地域
中里ブルーベリー園
大西ガーデン
清瀬市役所
中里地域市民センター
清瀬市郷土博物館

せせらぎコース

距離 4.4km　**時間** 66分　**消費カロリー** 198kcal　**歩数** 6285歩

START 下宿地域市民センター → 0.4km 6分 → ① 台田運動公園（団地入口広場） → 1.2km 18分 → ② 金山調節池 → 0.3km 5分 → ③ 金山緑地公園 → 1.0km 15分 → ④ 松柳橋 → 0.8km 12分 → ⑤ くるまや橋 → 0.7km 10分 → GOAL 梅坂橋

見どころご紹介 せせらぎコース

柳瀬川回廊散策

台田運動公園 ～ 金山調節池

カワセミをはじめ、四季によって様々な野鳥が観察できる金山調節池や、春には見事な桜のトンネルができ、秋にはヒガンバナが700mにわたり鑑賞できる台田運動公園があります。

イチリンソウ	【花期：4月～5月】
ムラサキケマン	【花期：4月～6月】
ヒガンバナ	【花期：9月～10月】台田運動公園広場内

金山橋 ～ 中里地域市民センター

柳瀬川に隣接した中里地域市民センターがあり、憩いのスポットとして利用できます。また、日本水仙が鑑賞できる金山緑地公園があります。

日本水仙	【花期：12月～4月】

清瀬橋 ～ 梅坂橋

カタクリの群生地である中里緑地保全地域やホタル、希少なチヨウなどの昆虫が生息するせせらぎ公園など水辺や緑道を散策しながら豊かな自然を体験することができます。

ヒロハノアマナ	【花期：3月】
カタクリ	【花期：3月下旬～4月上旬】
タチツボスミレ	【花期：4月～5月】
キツネノカミソリ	【花期：7月～9月】

金山緑地公園
約2万㎡に及ぶ市内最大の公園で、武蔵野の自然が再現されています。冬は日本水仙が鑑賞できます。

ホタル観賞の夕べ（金山緑地公園）
公園内の清い流れの周辺に乱れ飛ぶホタルを見に来ませんか（6月）。
[お問い合わせ]
水と緑の環境課　電話：042-497-2098

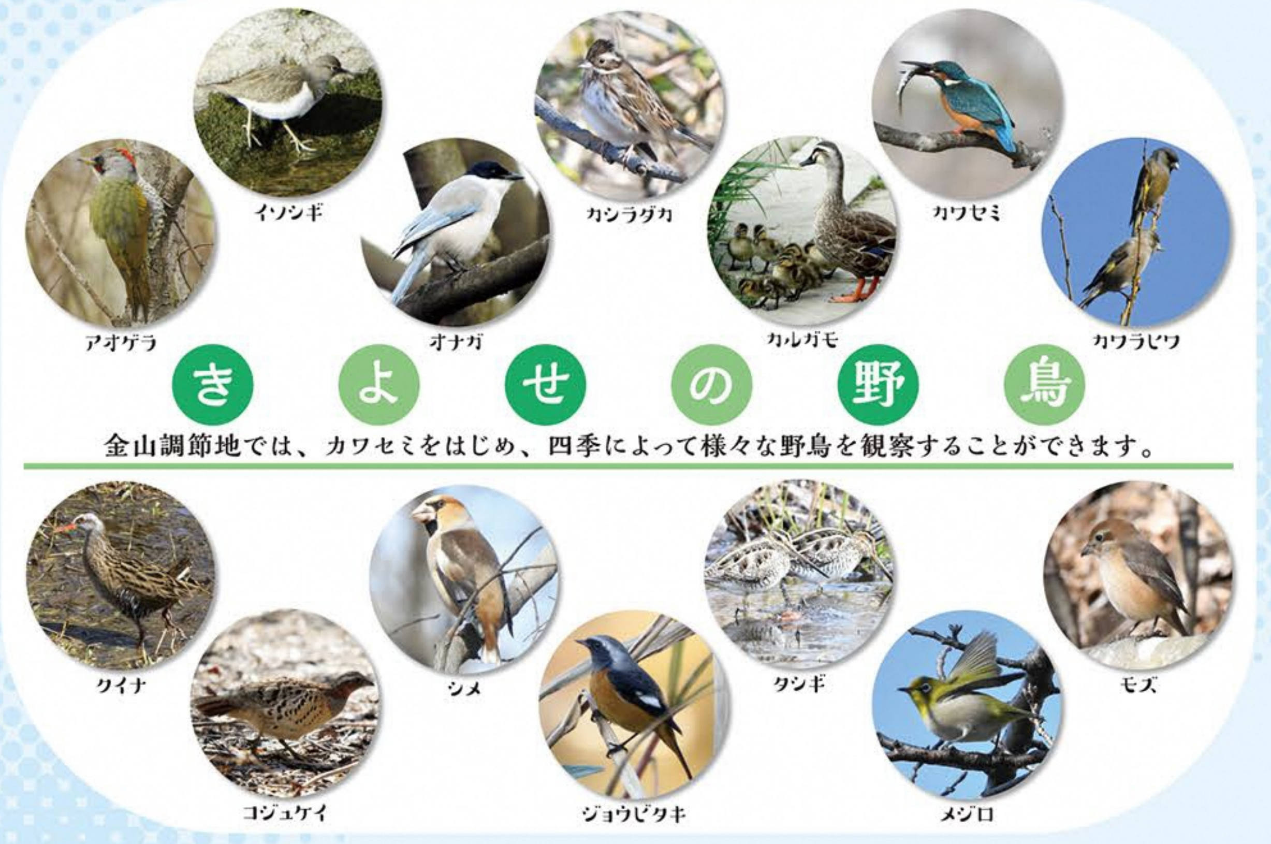
きよせさくらまつり（台田運動公園）

植樹後40年が経過する台田運動公園のさくらは、満開を迎えると、柳瀬川沿いが1.3kmにわたりピンク色のトンネルに変わります（3月～4月）。
[お問い合わせ]
水と緑の環境課　電話：042-497-2098

金山調節池
豊かな湧き水に恵まれ、季節感が味わえる木々や貴重な野鳥観察の場として親しまれています。

中里地域市民センター
住　所：中里4-1301
電　話：042-494-7511
開館時間：午前9時から午後10時まで
休館日：毎週月曜日・年末年始

きよせの野鳥


イソシギ
カシラダカ
カワセミ
アオゲラ
オナガ
カルガモ
カワラヒワ
クイナ
シメ
タシギ
モズ
コジュケイ
ジョウビタキ
メジロ

金山調節地では、カワセミをはじめ、四季によって様々な野鳥を観察することができます。

きよせ特産物の野菜レシピ

～野菜を今より1品、1種類増やそう!!～

野菜スープ

エネルギー 69Kcal　塩分 1.8g

材料・分量＜大人2人分＞

玉ねぎ	1/4個
トマト	1個
レタス	2枚
ベーコン	1枚
固形スープの素	1/2個
ローリエ	1枚
水	1カップ
塩	少々
こしょう	少々

作り方

1. 玉ねぎは薄切りにする。トマトは皮を湯むきし、1.5cm角に切る。レタスは1口大サイズにちぎっておく。ベーコンは1cm幅に切る。
2. 鍋にベーコンを入れ弱火で炒め、脂がでてきたら玉ねぎ、レタス、トマトを加え、トマトがくずれるまで炒める。
3. 水、固形スープの素、ローリエを加えて煮立て、アクをすくいながら、7~8分煮て、塩、こしょうで味を調える。

水菜と柿のサラダ

エネルギー 42Kcal　塩分 0.5g

材料・分量＜大人2人分＞

みず菜	1把
柿	1個
<ドレッシング>	
酢	大さじ1
オリーブ油	大さじ1
はちみつ	小さじ1
塩	少々
白いりごま	お好みで

作り方

1. みず菜は3㎝くらいの長さに切る。
2. 柿はイチョウ切りにする。
3. ドレッシングを作り、みず菜、柿と和える。

豚肉とトマトの炒め物

エネルギー 180Kcal　塩分 0.6g

材料・分量＜大人2人分＞

豚薄切り肉	50g
トマト	大1個
長ねぎ	1/2本
油	適量
<A>	
しょうが汁	少々
塩	少々
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1

作り方

1. 豚肉は食べやすい大きさに切る。
2. トマトは縦8つのくし切りに、長ねぎは斜め薄切りにする。
3. フライパンに油を熱して豚肉を炒め、長ねぎ、トマトの順に加えて炒め合わせ、Aを加えて味を調える。

たらちゃんのきのぼり

エネルギー 63Kcal　塩分 1.0g

材料・分量＜大人2人分＞

人参	120g (中~大1本くらい)
たらこ	40g (中1腹くらい)
酒	大さじ1/2
炒め油	適量

作り方

1. 人参は、千切りにする。
2. たらこは皮にたての切れ目を入れて開き、身をそぎ出して皮を取り除く。酒を混ぜておく。
3. なべに油を敷き、人参を炒める。しんなりしてきたら❷を加えてよく混ぜながら火を通して出来上がり。

なすと鶏肉の即席マリネ

エネルギー 196Kcal　塩分 1.1g

材料・分量＜大人2人分＞

なす	2本(150g)
鶏もも肉	100g(1枚)
ごま油	大さじ1/2+大さじ1
玉ねぎ	1/2個
<A>	
赤唐辛子	1本
酢	大さじ2、1/2
砂糖	小さじ1
塩	小さじ2/5

作り方

1. なすはへたを除き、1.5cm厚さの輪切りに、水にとる。玉ねぎは横薄切りにする。
2. 鶏もも肉は8～10等分に切り、ごま油大さじ1／2をからめる。
3. バットにAを入れ、玉ねぎを加えて混ぜ合わせて置く。
4. フライパンでごま油を熱し、中火で鶏肉を皮目を下にして焼き、焼き色がついたらなすを加え、時々裏返しながら3~4分焼き、バットに取り出し味をなじませる。

※各レシピのエネルギーおよび塩分は1人分の栄養価です。

詳しいレシピは清瀬市ホームページを検索

清瀬市　かんたん!　おすすめレシピ　検索