

ランニング&ウォーキング

# MAP



自然、絶景、川べり、まちなかに至るまで、東村山には多様なコースが点在。走る度に違う景色が楽しめるので、毎日発見がいっぱいです。

- WC 公衆トイレ
- レンタサイクル
- 体力づくり推進活動拠点
- 消防署
- 警察署・派出所
- 野球場
- ゲートボール場
- 桜スポット

※各コースの所要時間・消費カロリーは、あくまでも目安です。実際の数字とは誤差のある可能性があります。

**COURSE 01**

総距離 約4.2km  
所要時間 約60分  
消費カロリー 約200kcal

**COURSE 02**

総距離 約4.4km  
所要時間 約35分  
消費カロリー 約300kcal

**COURSE 03**

総距離 約4.6km  
所要時間 約40分  
消費カロリー 約350kcal

**COURSE 04**

総距離 約4.2km  
所要時間 約60分  
消費カロリー 約200kcal

茜色に染まる多摩湖の絶景へ

西東京市から多摩湖南端までの約11kmを直線でつなぐ多摩湖自転車歩行者道は、四季折々に多彩な自然を楽しめる人気コース。ゴールの多摩湖堤防から眺める夕陽は疲れも吹きとぶ絶景です。サイクリングで利用する人も多いので、進路を変えるときは十分に注意しよう。

- START** 萩山駅北口
- ↓ すぐ
- 1** 多摩湖自転車歩行者道
- ↓ 1.4km
- 2** 都立東村山中央公園
- ↓ 2.8km
- 3** 都立狭山公園
- ↓ すぐ
- GOAL** 多摩湖堤防

**COURSE 01**

**JOGGING** 狭山丘陵でトレイルランニング

八国山は適度なアップダウンの尾根道が東西1.9kmに渡って続き、これからトレイルランニングをはじめたい方におすすめ。自然のフィールドを駆け抜ける爽快感は格別です。

総距離 約6.2km  
所要時間 約45分  
消費カロリー 約400kcal

**START** 東村山駅西口

↓ 1.8km

**1** 八国山緑地

↓ すぐ

**2** 尾根道

↓ 3.2km

**3** 北山公園

↓ 1.2km

**GOAL** 東村山駅西口

**ココで休養**

**茶かわせみ**

ちやかわせみ  
北山公園のそばにある和風カフェ。煎茶のほか和スイーツも。  
☎042-392-5590 東村山市野口町3-42-18 09:00~17:30 (10~3月は~16:30) / 水・木曜定休

**ココで休養**

**手打うどんきくや**

てうちうどんきくや  
武蔵野うどんの名店。毎朝、足踏みで打つ種は強いコシがあります。  
☎042-394-9141 東村山市廻田町2-12-16 011:00~14:00 (売切れ次第終了) / 月曜定休 (祝日の場合は翌日)

**Sports Column**

地域がスポーツでつながる 体力づくり推進活動

昭和49年に組織された体力づくり推進委員会。以来、市内13町すべての地域でスポーツを通じた活動が展開されています。もちろん誰でも参加OK。まずは各町のサークル活動をチェック!

**COURSE 03**

総距離 約4.6km  
所要時間 約40分  
消費カロリー 約350kcal

**START** 久米川駅北口

↓ 1km

**1** 大谷小学校

↓ 1.2km

**2** 下堀橋

↓ 1.4km

**3** 曙橋

↓ 1km

**GOAL** 秋津駅南口

**JOGGING** 空堀川を抜けて秋津までロングラン

なだらかな遊歩道が整備されている空堀川沿いは、信号も少なくジョギングに最適。野鳥の姿も多く、のどかな風景を楽しめます。下堀橋周辺は知る人ぞ知る桜の名スポット。

**Sports Column** ウォーキングシューズの選び方

シューズ選びで大切なのは、自分の足の特徴を知ること。足の形に合った一足を選ぶことで、ストレスなく運動が楽しめます。試着する際に必ず両足に履いて歩き、かかと、くるぶしに当たる感覚がないか、足幅やつまさきが窮屈でないかなど、店員さんにもチェックしてもらいましょう。

**ココで休養**

**桜湯**

さくらゆ  
東村山に唯一残る銭湯。マッサージ風呂やサウナもあります。  
☎042-391-0547 東村山市萩山町3-15-1 入浴470円、サウナ200円 015:00~23:00 / 月曜

**ココで休養**

**くまの食堂**

くまのしょくどう  
野菜が主役のおうちご飯で運動後に食べてもお腹すっきり。  
☎090-7849-1861 東村山市久米川町5-15-8 011:00~14:00 / 月・水・金・土曜日のうち週1~2回程度の不定期営業。要予約

**ココで休養**

**CAFE KITCHEN 風時計**

かふうき かつちん かぜどけい  
屋上にテラス席があり、自然の風でクールダウンできます。  
☎042-315-3510 東村山市秋津町5-35-3-301 011:00~20:30 (土曜、祝日は8:00~、日曜は8:00~19:00) / 月曜定休 ※営業時間・定休日は変動する場合があります

**ココで休養**

**久米川 東村山駅前**

- テニスバット
- ビーチボール
- ユニカール

**ココで休養**

**久米川 テニスコート**

- テニスバット
- ソフトボール
- ユニカール

**ココで休養**

**久米川 ボール**

- テニスバット
- ビーチボール
- ソフトボール・ハイキング

**ココで休養**

**萩山町 栄町**

- テニスバット
- ビーチボール
- ソフトボール・ハイキング
- 卓球
- ビーチボール
- テニスバット
- グラウンドゴルフ

**ココで休養**

**萩山町 萩山町**

- ボウリング
- ソフトボール
- バレーボール
- テニスバット
- ハイキング

**ココで休養**

**久米川 本町**

- テニスバット
- ソフトボール
- ユニカール

**ココで休養**

**久米川 本町**

- テニスバット
- ソフトボール
- ユニカール

**ココで休養**

**久米川 本町**

- テニスバット
- ソフトボール
- ユニカール

**ココで休養**

**久米川 本町**

- テニスバット
- ソフトボール
- ユニカール

**ココで休養**

**久米川 本町**

- テニスバット
- ソフトボール
- ユニカール

**ココで休養**

**久米川 本町**

- テニスバット
- ソフトボール
- ユニカール

**COURSE Special**

総距離 約4.4km  
所要時間 約35分  
消費カロリー 約300kcal

**JOGGING** 東京2020オリンピック 聖火リレーが東村山に!

東村山駅東口ロータリーから国立療養所 多磨全生園までの道のりが聖火ルートに決定。春にさくら通りを走ると、桜並木が応援してくれるように気分も上がるはず。ゴールの国立療養所 多磨全生園で人権の大切さを学べば、未来の希望に繋がります。

- START** 東村山駅東口ロータリー
- ↓ すぐ
- 1** さくら通り
- ↓ 1.2km
- 2** 東村山市スポーツセンター
- ↓ 2.2km
- 3** 所沢街道
- ↓ 1km
- GOAL** 国立療養所 多磨全生園

**Sports Column** はじめてウォーキングする方へ

お散歩のような感覚で無理なくはじめましょう。姿勢を意識しながら少し早歩きするとより効果的です。水分補給もしっかりと取ることをお忘れなく。

**WALKING** 木漏れ日が降り注ぐ 野火止用水ルート

野火止用水沿いの小径は、武蔵野の雑木林の雰囲気が残る閑静なルート。水路脇の草花が目を楽しませてくれます。特に朝の木漏れ日は清々しく、心地よい1日をスタートできます。

**START** 久米川駅北口

↓ 700m

**1** 野火止用水

↓ 500m

**2** 恩多野火止用水車苑

↓ 800m

**3** 運動公園

↓ 1.4km

**GOAL** 青葉町一丁目

※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2万5千分の1地形図を使用した。(承認番号平29情使、第419-GSMAP39998号)