

健康

ウォーキング マップ



鶴ヶ島市

安全に・楽しく・効果的に



持ち物チェック

持ち物はウエストポーチやリュックサックに！

- ☑ 飲み物 のどが渇く前にこまめに水分補給を。
- ☑ 帽子・手袋など 暑さ・寒さに上手に対応しましょう！
- ☑ 運動しやすい服装 伸縮性があって、汗の吸収が良い物、暑くなったら脱げるなど調整しやすい物。早朝や夕方に歩く場合は、目立つように明るめの服を。

※熱中症には、充分注意しましょう。



体調チェック

健康コーナーで身体チェック！

各市民センター、市役所、若葉駅前出張所の健康コーナーには、**血圧計、体組成計**を設置しています。体組成計は、**体重・体脂肪率・筋肉量・基礎代謝量・内臓脂肪レベル**などが測定できます。出発前の体調確認にぜひご利用ください。**記録していくとウォーキングの効果わかります。**

※体に痛みがあるときや体調が悪い場合は、無理せずウォーキングを中止しましょう。
※持病などにより、体調に不安がある方は、主治医に相談してから始めましょう。



準備運動

充分に体をほぐしてからスタート！



ウォーキングスタート & ゴール

こまめに水分補給を！



整理運動

ゴール後も忘れずに！！



- 呼吸は止めないようにしましょう。●20秒～30秒程度、ゆっくり伸ばしましょう。
- 痛いと感じない程度に適度に伸ばしましょう。●ストレッチする部位の筋が十分伸びている感覚を意識しましょう。●反動をつけたり押さえつけたりしないようにしましょう。

ストレッチ

20秒程度ゆっくり伸ばし
筋や関節をほぐす

足

1

ふくらはぎ

2

大腿部背面

3

大腿部前面

4

大腿部内側

体幹

1

臀・腰部

2

上背部

3

頸部

肩・腕

1

肩

2

上腕

3

手首

軽い体操

緩やかに大きな動きで
筋や関節をほぐす

1

膝の屈伸

2

浅い伸脚

3

上体の前後屈

4

体側

5

上体の回旋

6

背伸びの運動

7

手足の回旋

8

軽い跳躍

9

深呼吸

コースは全部で12コース！

- 市内6市民センターと市役所・逆木荘を起点・終点とした8コース
- 鶴ヶ島駅、若葉駅、一本松駅を起点とした4コース

コースの組み合わせができます！

コースを組み合わせ、ウォーキングができるよう、交差する地点、各コースをつなぐ「連絡道路」を設けてあります。ぜひ自分の体力に合ったコースを見つけてください！！

バス停が表示してあります！

- ウォーキングコース沿いのバス停  を表示してあります。時刻表は、裏表紙のQRコードをスマートフォンで読み取ってアクセスしてください。
- 運動公園からバスでお帰りの際は、若葉駅はつるバス「柳戸町」、鶴ヶ島駅はつるワゴン「菜の花保育園」が便利です。



- 誰でも、いつでも、どこでもはじめられるウォーキング。体も、心もリフレッシュできる健康づくりです。
- 私たちのまち、つるがしま。大きい道やちょっとしたわき道もコースに取り入れました。自然を感じながらウォーキングを楽しみましょう。
- コースの見所を載せています。ウォーキングの途中で立ち寄ってみてください。
- ★のマーク
各近隣公園（富士見中央・脚折・鶴ヶ島南）、新町中央広場、運動公園には健康遊具があります。ウォーキングの途中にご利用ください。

1

6.9 km

鶴ヶ島駅 コース



鶴ヶ島駅を起点とし商店街を抜け、ガーデンパーク（鶴ヶ丘児童公園）、eコラボ（エコラボ）つるがしま、高德神社をめぐり、運動公園までのルートです。「連絡道路」を通り「5東コース」「2若葉駅コース」と交差します。途中「6南コース」「2若葉駅コース」と交差します。

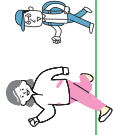


① ガーデンパーク —鶴ヶ丘児童公園—



鉄道模型の工場と市の公園がコラボレーションした新しいタイプの公園です。「英国式ナチュラルガーデン」をコンセプトとし、植物本来の自然な美しさを感じられます。機関庫の窓から車両が見学できます。

若葉駅 コース



若葉駅を起点とし市役所を通り、運動公園までのルートです。「連絡道路」を通り「8北コース」「10市役所コース」をめぐります。途中、「6南コース」、「10市役所コース」、「1鶴ヶ島駅コース」と交差します。

6.4 km



③ 運動公園



自然の生態系に配慮した緑の多い公園です。既存樹木を最大限に活用した樹林地、太田ヶ谷沼を中心とした水辺、メイングラウンドを中心とした運動施設などがあります。お花見、美しい紅葉、雪景色など四季折々の変化も楽しめます。





3
5.7 km

一本松駅コース



一本松駅を起点とし池尻池公園をとおり、逆木荘までのルートです。途中、「10市役所コース」、「9西コース」、「12逆木荘コース」と交差します。

④ 池尻池公園



公園の中央に大きな池のある、緑豊かな公園です。春には池の水辺に映える桜が幻想的な雰囲気を演出します。また、夏は木陰が涼やかで気持ちが良いです。

6

4.9 km

南 コース



正音寺や高德神社、法昌寺をめぐるコースです。富士見通り線からは晴れた日には富士山が真正面に見えます。途中で、「**1** 鶴ヶ島駅コース」、「**2** 若葉駅コース」と交差しています。



4.9 km

大橋 コース



満福寺や境児童公園、鶴ヶ島南近隣公園をめぐるコースです。遊歩道が多く歩きやすいコースです。コースの途中で運動公園を散策するのもおすすめです。



8

7.5km

北 コース



善能寺、羽折稻荷神社、「鶴ヶ島」の地名発祥の地をめぐるコースです。白鬚神社や雷電池、龍蛇ふる里会館といった脚折雨乞に関係する地も楽しめます。「連絡道路」を通り、「2若葉駅コース」、「10市役所コース」をめぐることもできます。



9 白鬚神社
脚折のケヤキ



12 地名「鶴ヶ島」発祥の地



昔、この辺りには水田や沼地が広がっており、その中の小高い島にあった松に鶴が巣ごもったことから鶴ヶ島と言われています。

10 龍蛇ふる里会館



脚折雨乞行事で使われるミニ龍蛇や、市内で最も大きな龍蛇の写真が展示されています。脚折雨乞が行われる雷電池と併せて、伝統行事「脚折雨乞」の持つ魅力に触れてみてください。

11 雷電池



9

5.2km

西コース



神明社や鎌倉街道上道、上新田六角塔婆をめぐるコースです。畑の中の道を歩きながら奥武蔵の山々を遠方に見ることができます。「**3**一本松駅コース」と交差しています。



10

5.7km

市役所コース



日枝神社や農業交流センター、川崎平右衛門陣屋跡をめぐるコースです。春には、桜や菜の花も楽しめます。「**2**若葉駅コース」、「**3**一本松駅コース」と交差しており、「連絡道路」を通り「**8**北コース」を巡ることもできます。



11

12.4km

鶴ヶ島の古道をあるく



一本松駅をスタートし、鉄砲道、河岸街道、日光街道、川越街道、市道、飯能街道を通り、一本松駅に戻るコースです。

一番長いコースなので、ウォーキングに自信のある方におすすめです。



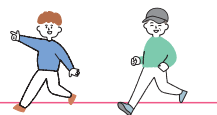
- 1鉄砲道**……江戸時代に夜間竹やりの先に提灯を付けて立てて見通し、測量をして作った道と語り継がれる道です。
- 2河岸街道**……江戸時代に川越（河岸）に行くために通った道です。
- 3日光街道**……江戸時代に八王子にいた千人同心が日光東照宮の警備を勤めるために往来した道で、日光脇往還とも呼ばれています。
- 4川越街道**……明治時代以降、川越と結ぶ地方街道を「川越街道」と呼ぶようになりました。
- 5市道**……明治時代まで暮らしの道としての役割を果たしていました。坂戸市栗生田の七日市場に通う道であったと考えられています。
- 6飯能街道**……かつては浅羽村から高倉村と中新田村の間を抜け、駒寺野新田、飯能へと至る、鶴ヶ島を横切る道でしたが、現在はわずかに面影を残すのみです。



12

4.4km

逆木荘 コース



老人福祉センター逆木荘をスタートし、鶴ヶ島グリーンパーク、運動公園、慈眼寺をめぐるコースです。

途中、「**1**鶴ヶ島駅コース」「**2**若葉駅コース」「**3**一本松駅コース」と交差します。

15 三ツ木慈眼寺黒這松



樹齢300年以上といわれており、樹形は、その名のとおり地を這うような独特の力強いものです。



(Check 1)

基本的なフォーム

歩幅を広げて・やや速く

- ✓ まっすぐ前をみる
- ✓ あごは引く

- ✓ 胸を張る

- ✓ 足を着くときは膝をしっかり伸ばす

- ✓ かかとからしっかり着地

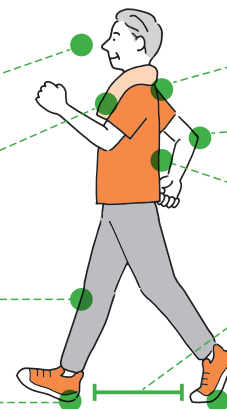
- ✓ 肩の力を抜く

- ✓ 肘を曲げ腕を軽く振る

- ✓ 背筋を伸ばす

- ✓ 普段よりやや歩幅を広げる

- ✓ 後ろ足のつま先で地面をしっかりキック



(Check 2)

靴選びのポイント

靴を買うときには、必ず両足で試し履きをしましょう！

- ✓ 靴ひもでシューズを足にしっかり固定できる

- ✓ 足指が開ける、つま先の広いもの。つま先のゆったりしたもの

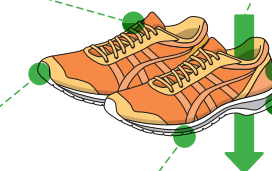
- ✓ 足の指が曲がる場所とシューズの曲がる場所が一致する

- ✓ 通気性がよい

- ✓ 足の指を伸ばした状態でシューズとかかとの間に小指が入る

- ✓ 歩く時にしっかりとかかとを包み込んでいる

- ✓ 適度なクッション性のある底（柔らかすぎると歩くのに疲れます）



お願い

- 農道や林道など、季節や時間によって歩きづらい場所があります。
- 環境美化にご協力をお願いします。
- 交通ルールを守るようお願いします。
- 歩きながらのスマホ、喫煙、ポイ捨てはおやめください。
- 道幅・歩道が狭いところや、交通量が多いところがありますので、通行・横断には十分注意してください。
- 私用地への無断立ち入りや通り抜けはおやめください。

あるこう
コバトンALKOOマイレージを活用しよう!



コバトン ALKOO
マイレージ画面



詳細はこちら

スマホを持って歩くだけでポイントが
貯まり、抽選で賞品が当たります。
アプリを活用して楽しく歩いて健康に!



文化財マップ

文化財をめぐる!

文化財をめぐる「つるがしま文化財マップ」もあります。
詳しくは、QRコードから閲覧ください。



BusGO! 画面

つるバス・つるワゴン情報

「BusGO!」でつるバス・つるワゴンの走行位置を、リアルタイムに確認できます。つるバス・つるワゴンをご利用の際には、時刻表とあわせてご活用ください。



BusGO!



時刻表



鶴ヶ島市

▶ 健康部 健康長寿課

Addr 〒350-2292 鶴ヶ島市大字三ツ木16-1

TEL 049-271-1111 FAX 049-271-1190

HP <https://www.city.tsurugashima.lg.jp>



つるゴン