



ウォーキングポイント

国分寺崖線・ハケ

太古の多摩川が何度か流れを変え、武蔵野台地を削った跡が段丘崖（ハケ）です。武蔵野段丘にできた段丘崖を国分寺崖線と呼び、立川市と国分寺市の境を起点に、世田谷区の等々力溪谷辺りまで延びています。国立市には、ほかにも立川崖線・青柳崖線と全部で3つのハケがあります。



鉄道総合技術研究所とひかりプラザ

新幹線ひかり号はここで生まれ、国分寺市ではそれを記念して地名を“平兵衛新田”から“光町”に改称しました。鉄道総研前にあるひかりプラザ（新幹線資料館・鉄道展示室）北側には、ひかり号の実物が置かれ、館内では鉄道関係の模型や資料を見ることがができます。



休館日：毎月第2・第4日曜日（祝日・振替休日の場合は翌日）、年末年始

ポップみち

かつて国立駅から鉄道総研に続く線路（引込線）が敷かれていましたが廃線となり、一時自転車置き場になっていました。この線路跡が平成27年2月、遊歩道（140m）として整備されました。昔ながらの国立の風景が受け継がれるよう線路をあらい、小さな子どもが覚えやすい「ポップみち」と名付けられました。



ハナミズキの北大通り

ハナミズキの街路樹が続く北大通りには、国立四小のそばに北福祉館、北第一公園の近くには北市民プラザと、お休みができる公共の施設が点在します。



鉄道引き込み線跡が緑道に

かつて国鉄立川駅から立川飛行機の砂川工場まで引き込み線が敷かれていました。その跡地が今、緑道になっており、国立市の北緑地から国分寺市の西町緑地、立川市の栄緑地と続くのどかな遊歩道となっています。北緑地入口には鉄道レールを使ったアーチ状のモニュメントが建っています。



北第一公園

緑道に続く北第一公園は、流れる水路や、大小の石を敷き詰めた足うら健康歩道などがあり、幼児から高齢者までみんなの人気スポットです。公園の一面には「東京のへそ」を示す標識板が埋め込まれています。テレビ企画で、東京都の東西端の経度、南北端の緯度で四角形をつくり中心点を算出したものです。



ちよととひと息

★ ハケを登る道は？

国立市から国分寺市への抜け道は、ハケをのぼる急な階段ですが、よく見ると佐藤さん宅のお庭を通っています。



★ 赤松林

ハケ沿いの家には見上げるような赤松の大木が幾本も残り、武蔵野の面影を残しています。

★ ブルーベリー畑

国分寺市側にはまだ畑が見られます。緑道近くにはブルーベリー畑も広がっています。



★ 緑道

北緑地から緑道を進み、芋窪街道まで続く立川市の栄緑地を歩くのも楽しいものです。

健康ウォーキングマップ 活用法

ウォーキングは、「手軽にできる運動」です。そのほかにも、「景色を楽しむ」「地場野菜を知る」など歩き方いろいろ。マップに感想などを書き込んで「マイマップを作る」のもいいですね。

あと10分歩こう！

「あと10分」は「ちょっとそこまで」という距離。できるだけ車を使わず、自分の足で歩いてみましょう。国の指針では目標歩数は8,000歩/日（※1）ですが、20歳以上の都民で目標を達成している人は、男女とも5割前後にとどまっています。（※2）一日にあと1,000歩、あと10分多く歩いて、運動不足の解消や生活習慣病の予防、ストレスの解消に努めましょう。

※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、一日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19～21年都民分を再集計＞

息切れ・せき・たん もしかしてCOPD!?

肺機能が低下して、進行すると呼吸不全や心不全を起すこともあるCOPD（慢性閉塞性肺疾患）の方が年々増加しています。WHO（世界保健機関）の報告（2015年）では、全世界の死亡原因の第4位になっています。

COPDの症状としては

「咳・痰が続く」
風邪が治っても、咳や痰がいつまでも続いている
「息切れがする」
以前と比べて、階段の上がり下がりなどを動かした時に息切れを感じる。



「喘鳴がある」
呼吸のたびに、ゼーゼー、ヒューヒューする。
「風邪をひきやすく、治りにくい」

以上のような症状がある場合には、早めにかかりつけ医や呼吸器の専門医に相談しましょう。また、COPDの原因の90%以上は「喫煙」です。「禁煙」によって発症を予防し、進行を遅らせることができます。

今から禁煙することが
何より大事です！



このマップに関するお問い合わせ
健康増進課保健事業係（保健センター内）
☎042-572-6111

このコースでは、くにたちのこのあたりを歩きます。



コース概略 JR国立駅北口を起点に、市境の国分寺崖線を辿り、北の緑道まで…

みどころ

- ・国分寺崖線の高台から眺める国立の街並
- ・ひかりプラザで童心にかえって新幹線ひかり号を見るのもいいかも！
- ・鉄道総研と引込線廃線跡
- ・北大通り…ひろくて歩きやすく、ハナミズキの季節はオススメ
- ・鉄道引込線跡…緑道を歩く

距離 約3.3km

作成 ウォーキングマップづくりの会

発行・編集 国立市健康増進課保健事業係

※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」



ちよとと実行、ずっと健康。

平成18年9月	初版発行
平成20年5月	第2版発行
平成22年5月	第3版発行
平成25年5月	第4版発行
平成28年4月	第5版発行
平成29年3月	彩色版発行