



みんなでくたちに歩こう
健康ウォーキングマップ

No.2 一橋大学と大学通りの
魅力再発見

このコースでは、くたちの
このあたりを歩きます。



コース概略 JR国立駅南口を起点に、駅前から南に延びる大学通りを歩きます。大学通りの名の由来、一橋大学のキャンパスをのぞいてみましょう。

みどころ

- 桜とイチヨウの並木がつづく大学通り
- 春の桜・夏の緑・秋のイチヨウ・年末のイルミネーション
- 大学通りの左右にまたがるロマネスク式の校舎群
- 一橋大学のキャンパスには、武蔵野の風景を残す雑木林が点在

距離 約4.5 km

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「アコウデスカマン」



ちょっと実行、すっさと健康。

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 29 年 3 月 彩色版発行

ウォーキングポイント

旧国立駅舎と大学町

国立を象徴する赤い三角屋根とロマネスク風半円形の窓の旧国立駅舎は、大正15年に、国分寺駅と立川駅間の新駅として建設されました。

駅構内には明治時代の英・独・米製の古レールが使われており、東京では原宿駅に次ぐ古い木造駅舎でした。

JR高架工事により撤去された駅舎は、市の文化財に指定され、復元をめざし保管中です。



一橋大学

神田一ツ橋にあった東京商科大は、関東大震災をきっかけに昭和2年“くにたち”に新天地を求めました。

キャンパス内には、移転当時のロマネスク様式による兼松講堂・図書館・本館・東本館が並び、それに合わせた建物群とともに落ち着いた大学の雰囲気をかもし出しています。兼松講堂(伊東忠太設計)、旧門衛所、東本館は、国の「登録有形文化財」です。

キャンパス内には赤松の混在する山林が残り、当時の生活に欠かせぬ薪・粗朶や腐葉土の材料などを生み出す“ヤマ”の姿をほうふつさせます。



大学通り

箱根土地会社が学園都市開発の中核とした大学通りは、駅前ロータリーから江戸街道まで1.2kmにわたって幅44mの直線道路が続き、その緑豊かな美しい景観は、「新東京百景」、「新・東京街路樹10景」などにも選ばれています。年末のイルミネーションがきれいです。

大学通りの桜とイチヨウの並木

大学通りを象徴する桜は、平成天皇の生誕を祝い、昭和9年から10年にかけて植えられたもので、樹齢80年を超えています。

桜の数は、駅前ロータリーから江戸街道までの間に165本。種類は、ソメイヨシノを中心にヤマザ



クラ、オオシマザクラ、ベニシダレ、ヤエベニシダレ、カンザン、オオカンザクラ、シダレザクラ、ウコンザクラなどです。桜の間には、秋になると黄金色に輝く119本のイチヨウの大木が立ち並んでいます。

ちよつとひとと

☆ くにたちアートビエンナーレ2015

2015年、「祝祭」をテーマに全国公募の野外彫刻展が行われ、6点の入賞作が大学通り緑地帯を彩っています。

☆ シャンゼリゼ通りの街路灯

国立駅から一橋大学手前までの歩道の東西に24基、1基おきに桜と駅舎をモチーフにした街路灯が立っています。シャンゼリゼやモンマルトの丘を飾った仏レンツ社製の街灯を、1985年に商店会が取り付けました。のちにこれを模し、市章の梅を付けた街灯が約100基、通りに追加設置されました。



☆ 丸い郵便ポスト

大学通りには、昔懐かしい丸い郵便ポストが立っています。二つありますので、歩いて探してみてください。



☆ 丸太のベンチと思い出ベンチ

大学通りや大学構内にはたくさんベンチが置かれ、切った丸太をそのまま利用したものもあります。また平成27年度からは、寄付による記念プレートの付いたベンチ13基が緑地帯に設置されました。思いのこもったメッセージが刻まれ、ひと休みるには最適です。



☆ 歩道橋

南武線以北の国立地域で唯一の歩道橋が、大学通りにあります。桜の季節には人気のカメラスポット！ぜひ、歩道橋からの通りを眺めてみてください。

☆ ブランコ通り

大学通りと富士見通りに挟まれた小さな通りは、70年代にあったお屋敷跡にできた可愛い商店街。アーチと時計、白いタイルの小路からブランコ(スペイン語で白)と呼ばれるようになりました。



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。その他にも、「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。

メリットいっぱい「ウォーキングの効果」

生活習慣病予防

血糖値や血圧を下げ、善玉コレステロールを増やし脂質異常症(高脂血症)、動脈硬化を予防する効果があります。

心肺・血管強化

酸素摂取量が増え、心臓や肺の機能が向上します。血管が強化され、心臓血管病の予防に効果があります。

メタボリックシンドローム予防

肥満の解消や血糖・血圧・悪玉コレステロール等を下げ、メタボリックシンドロームを予防する効果があります。

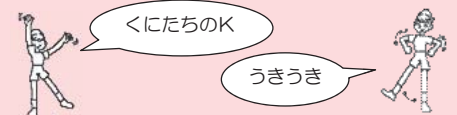
体を動かし 心もからだもいきいきと！

メタボリックシンドロームなどの生活習慣病やロコモティブシンドローム(運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態)を予防し、いつまでも健康に過ごせるように、体を動かし、バランスよい体づくりをすることが大切です。ちょっとずつでも毎日継続することで心も体もいきいき過ごすことができます。

～今より10分多く体を動かしましょう～

一駅・一停留所手前で降りてウォーキング！
階段を使おう！
家事も立派な運動！
料理をしながらつま先立ち！

☆くにたちオリジナル体操をやってみましょう☆



この体操は、リズム系、ストレッチ系(2種類)、筋力アップ系の4種類があります。

くにたちウキウキ体操のついで♪

谷保第四公園 毎週火曜日 午前10時30分～

※市役所、北市民プラザ、南市民プラザでオリジナル体操のCD(100円)、DVD(500円)を販売しています。

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