

天平ロマンに思いを馳せる

※娯楽の池・野川源流と武蔵野コースをご覧ください
※都立殿ヶ谷戸庭園はけの道コースをご覧ください

古の歴史ロマン溢れる国分寺を知るならまずはこのコースがおすすめ。平成16年に「美しい日本の歩きたくなるみち500選」の一つに選定されています。武蔵国分寺跡や湧水を間近に感じて歴史深いまちを体感してみてください。

こくぶんじ恋のみちコース	距離 約6.0km 所要時間 約1時間30分 消費カロリー 約270kcal 歩数 約8,570歩	市 HP
START 国分寺駅	約0.8km 徒歩約12分	
1 日立製作所南側遊歩道	約0.4km 徒歩約6分	拡大図 map a-2 東恋ヶ窪一丁目
2 姿見の池【東京の名湧水 57選】	約0.6km 徒歩約9分	拡大図 map a-1 西恋ヶ窪1-8-7
3 西国分寺駅	約0.8km 徒歩約12分	拡大図 map a-1 西恋ヶ窪二丁目
4 伝鎌倉街道【市重要史跡】	約0.2km 徒歩約3分	拡大図 map c-1 西元町4-11周辺
5 市立黒鐘公園	約0.2km 徒歩約3分	拡大図 map c-1 西元町4-10-47
6 市立歴史公園武蔵国分寺跡【国指定史跡】	約0.2km 徒歩約3分	拡大図 map c-1 西元町4-3周辺
7 国分寺市文化財資料展示室	9:00~17:00 (入館は16:45まで) 約0.4km 徒歩約6分	拡大図 map c-1 西元町3-10-7
8 市立歴史公園史跡武蔵国分寺跡(僧寺中核地域)・七重塔跡【国指定史跡】	約0.4km 徒歩約6分	拡大図 map c-2
9 国分寺薬師堂【市重要有形文化財】	約0.2km 徒歩約3分	拡大図 map b-2 西元町1-13-16(国分寺境内)
10 国分寺	約0.2km 徒歩約3分	拡大図 map b-2 西元町1-13-16(国分寺境内)
11 万葉植物園【市重要天然記念物】	約0.2km 徒歩約3分	拡大図 map b-2 西元町1-13-16(国分寺境内)
12 お鷹の道	約0.8km 徒歩約12分	拡大図 map b-2 西元町一丁目、東元町三丁目
13 真姿の池湧水群【環境省選定名水百選】	約0.6km 徒歩約9分	拡大図 map b-2 西元町一丁目
14 不動橋・石橋供養塔	約0.6km 徒歩約9分	拡大図 map b-3 南町3-1
15 都立殿ヶ谷戸庭園【国指定名勝・東京の名湧水 57選】	約0.2km 徒歩約3分	拡大図 map a-3 南町2-16
GOAL 国分寺駅		

自然と歴史に包まれる

※お鷹の道、真姿の池湧水群、史跡武蔵国分寺跡…
こくぶんじ恋のみちコースをご覧ください

広大な古代官道の東山道武蔵路や武蔵国分寺跡などの文化財が集中する市の中央部は、自然も豊か。自然と歴史が調和するまちの魅力を存分に味わってみては？

武蔵国分寺跡コース	距離 約4.6km 所要時間 約1時間9分 消費カロリー 約207kcal 歩数 約6,570歩	市 HP
START 西国分寺駅	約0.4km 徒歩約6分	
1 東山道遺構再生展示	約0.2km 徒歩約3分	拡大図 map a-1 泉町二丁目
2 東山道武蔵路跡【国指定史跡】	約0.2km 徒歩約3分	拡大図 map a-1 泉町二丁目
3 都立武蔵国分寺公園	約0.6km 徒歩約9分	拡大図 map b-2 泉町2-1-1
4 市立歴史公園史跡東山道武蔵路【国指定史跡】	約0.2km 徒歩約3分	拡大図 map b-1 西元町二丁目
5 土師竇穴住居跡【市重要史跡】	約0.2km 徒歩約3分	拡大図 map b-2 西元町1-13(国分寺公園内)
6 国分寺薬師堂【市重要有形文化財】	約0.2km 徒歩約3分	拡大図 map b-2 西元町1-13-16(国分寺境内)
7 木造薬師如来坐像【国重要文化財】	約0.2km 徒歩約3分	拡大図 map b-2 西元町1-13-16(国分寺境内)
8 国分寺仁王門【市重要有形文化財】	約0.4km 徒歩約6分	拡大図 map b-2 西元町1-13-16(国分寺境内)
9 国分寺のコヤマキ【市重要天然記念物】	約0.2km 徒歩約3分	拡大図 map b-2 西元町1-13-16(国分寺境内)
10 国分寺楼門【市重要有形文化財】	約0.2km 徒歩約3分	拡大図 map c-2 西元町1-13
11 国分寺市おたかの道湧水園 日本多家住宅長屋門・倉【市重要有形文化財】	約0.6km 徒歩約9分	拡大図 map b-2 西元町1-13-10
12 国分寺市武蔵国分寺跡資料館	約0.2km 徒歩約3分	拡大図 map c-2 西元町1-13-6
13 史跡の駅 おたかカフェ	約0.8km 徒歩約12分	拡大図 map b-2 西元町一丁目
14 市立歴史公園史跡武蔵国分寺跡(僧寺北東地域)【国指定史跡】	約0.8km 徒歩約12分	拡大図 map b-2 西元町一丁目
15 国分寺市文化財資料展示室	9:00~17:00 (入館は16:45まで) 約0.4km 徒歩約6分	拡大図 map c-1 西元町3-10-7
16 市立黒鐘公園	約0.2km 徒歩約3分	拡大図 map c-1 西元町4-10-47
17 伝祥応寺跡・塚跡	約0.2km 徒歩約3分	拡大図 map c-1 西元町4-11周辺
18 武蔵台遺跡敷石住居跡(府中市)	約1.0km 徒歩約15分	拡大図 map c-1 府中市武蔵台二丁目
GOAL 西国分寺駅		

儚くも切ない物語に心惹かれる

国分寺駅の北側は、夙妻太夫と小説・武蔵野夫人の女性二人にまつわる物語の舞台となったエリアです。「恋ヶ窪」という地名がもたらしたロマンチックなまち歩きへ。

野川源流と武蔵野コース	距離 約6.4km 所要時間 約1時間36分 消費カロリー 約288kcal 歩数 約9,140歩	市 HP
START 国分寺駅	約0.4km 徒歩約6分	
1 恋ヶ窪東遺跡柄鏡形敷石住居跡	約0.8km 徒歩約12分	拡大図 map a-2 本町4-17-35(本町四丁目公園内)
2 東山道武蔵路跡 恋ヶ窪地区【国指定史跡】	約0.8km 徒歩約12分	拡大図 map a-1 西恋ヶ窪一丁目
3 姿見の池【東京の名湧水 57選】	約0.4km 徒歩約6分	拡大図 map a-1 西恋ヶ窪1-8-7
4 一葉松(東福寺境内)	約0.6km 徒歩約9分	拡大図 map a-1 西恋ヶ窪1-39-5
5 西恋ヶ窪緑地「エックス山」	約0.6km 徒歩約9分	map B-3 西恋ヶ窪3-29-8
6 恋ヶ窪村分水【市重要史跡】	約0.2km 徒歩約3分	map B-3 西恋ヶ窪1-47-6
7 熊野神社	約0.4km 徒歩約6分	map B-3 西恋ヶ窪1-27-17
8 日立製作所研究開発グループ庭園	約1.0km 徒歩約15分	拡大図 map a-2 本多2-2
9 電車開通記念碑	約0.4km 徒歩約6分	map B-4 本多2-2
10 本多八幡神社の石【市重要有形民俗文化財】	約0.6km 徒歩約9分	map B-4 本多4-3-3(本多八幡神社内)
11 祥応寺のコレテガシワ【市重要天然記念物】	約0.6km 徒歩約9分	map B-4 本多4-2-2(祥応寺境内)
12 国分寺市民俗資料室	約0.6km 徒歩約9分	map B-4 本多5-24-11
13 「日本の宇宙開発発祥の地」顕彰碑	約0.4km 徒歩約6分	map B-4 本町1-2-1 早稲田実業学校校門
14 本町(国分寺村石器時代)遺跡	約0.4km 徒歩約6分	map C-4 本町二丁目、南町二丁目
GOAL 国分寺駅		

現在につながる開発の苦労を偲ぶ

武蔵野の地が約300年前に開発され、多くの人が移住して現在につながるまちづくりが行われました。開発の苦労が垣間見られる文化財をめぐります。

武蔵野新田・五日市街道コース	距離 約5.6km 所要時間 約1時間24分 消費カロリー 約252kcal 歩数 約8,000歩	市 HP
START 国立駅	約0.6km 徒歩約9分	
1 国分寺市新幹線資料館	約0.8km 徒歩約12分	map B-2 光町2-8-38
2 鉄道総合技術研究所	約0.4km 徒歩約6分	map B-2 光町2-8-38
3 稲荷神社	約0.8km 徒歩約12分	map B-2 光町3-17-2
4 観音寺中興開山供養塔(観音寺境内)【市重要有形文化財】	約0.2km 徒歩約3分	map B-1 西町2-27-8
5 神明社(西町)	約0.6km 徒歩約9分	map B-1 西町2-27-10
6 子育地蔵(高木八幡宮境内)	約1.2km 徒歩約18分	map A-1 高木町3-9
7 毘沙門堂(鳳林院境内)	約0.2km 徒歩約3分	map A-2 並木町2-33-13
8 川崎・伊奈両代官謝恩塔(妙法寺境内)【市重要有形文化財】	約0.4km 徒歩約6分	map A-2 北町3-1-1
9 愛宕神社	約0.2km 徒歩約3分	map A-2 北町2-13-5
10 神明社(北町)	約1.2km 徒歩約18分	map A-2 北町1-13-5
GOAL 恋ヶ窪駅		

はげの道コース	距離 約3.6km 所要時間 約54分 消費カロリー 約162kcal 歩数 約5,140歩	市 HP
START 国分寺駅	約0.2km 徒歩約3分	
1 都立殿ヶ谷戸庭園【国指定名勝・東京の名湧水 57選】	約0.6km 徒歩約9分	拡大図 map a-3 本町4-17(本町四丁目公園内)
2 もみじ橋遊歩道	約1.0km 徒歩約15分	拡大図 map b-3 東元町2-18
3 新次郎池(東京経済大学内)【東京の名湧水 57選】	約0.4km 徒歩約6分	map C-4 南町1-7-34
4 くらぼね坂	約0.4km 徒歩約6分	map C-4 南町一丁目周辺
5 貴井神社(小金井市)【東京の名湧水 57選】	約0.6km 徒歩約9分	map C-4 小金井市貴井南町3-8-6
6 滄浪泉園(小金井市)【東京の名湧水 57選】	約0.8km 徒歩約12分	map C-4 小金井市貴井南町3-2-28
GOAL 武蔵小金井駅		

東京2020オリンピック・パラリンピック大会のレガシーを引き継いでいく

東京2020オリンピック・パラリンピック大会が2021年に開催されました。国分寺市内においても、オリンピック聖火リレールート、パラリンピック聖火リレールートが決まり、ランナーが聖火を繋いでいく予定でした。しかしながら、新型コロナウイルス感染症が猛威を振るい、東京都内における聖火リレーは鳥島地域を除くすべての自治体で公道走行が中止となり、このリレールートは実現しませんでした。この聖火リレーコースを皆様へ歩いていただき、健康増進に努めてもらうことにより、東京2020オリンピック・パラリンピック大会のレガシーを後世に伝えていきます。

東京2020オリンピック聖火リレーコース	距離 約3.7km 所要時間 約55.5分 消費カロリー 約166.5kcal 歩数 約5,290歩	
START ひかりプラザ北側付近	約1.2km 徒歩約18分	map B-2 光町1-46-8ひかりプラザ
1 国分寺市新幹線資料館	約0.9km 徒歩約13.5分	map B-2 光町二丁目・三丁目
2 市役所通り日吉町交差点	約0.6km 徒歩約9分	map B-3 西恋ヶ窪3-30
3 西恋ヶ窪緑地「エックス山」	約0.8km 徒歩約12分	拡大図 map a-1 西恋ヶ窪1-39-5
4 一葉松(東福寺境内)	約0.2km 徒歩約3分	拡大図 map a-1 泉町二丁目
5 都立多摩図書館	約0.2km 徒歩約3分	拡大図 map a-1 西元町4-3周辺
6 東京都公文書館	約0.2km 徒歩約3分	拡大図 map a-1 西元町1-13-16(国分寺境内)
GOAL 新庁舎建設予定地(いずみプラザ東側用地)		

東京2020パラリンピック聖火リレーコース	距離 約1.6km 所要時間 約24分 消費カロリー 約72kcal 歩数 約2,290歩	
START 東恋ヶ窪一丁目付近	約0.4km 徒歩約6分	
1 恋ヶ窪東遺跡柄鏡形敷石住居跡	約0.4km 徒歩約6分	拡大図 map a-2 本町4-17(本町四丁目公園内)
2 多喜窪通り南町三丁目交差点	約0.5km 徒歩約7.5分	拡大図 map a-3 南町三丁目
3 都立武蔵国分寺公園	約0.3km 徒歩約4.5分	拡大図 map b-2 泉町2-1-1
GOAL 新庁舎建設予定地(いずみプラザ東側用地)		

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高いもの
- ◆かかと しつかりかかとを包み込むもの

ウォーキングの前後に

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を循環を促します。ケガを防ぎ、膝痛等、疲れをためないためにしましょう。

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。

※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。

あと10分歩きよう!

「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歳以上の都民で1日8,000歩以上歩いている人は、男性4割程度、女性3割程度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。

※「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。

※「国民健康・栄養調査」(厚生労働省)(平成29年～令和元年都民分をもとに算出)

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、視線は進行方向に、お腹を引き締める、背筋を伸ばして胸を張る、肩を軽く曲げ、大きく振る、ひざを軽く曲げ、地面をける、着地はかかとから、親指の付け根で、やや大きめの歩幅で

GOAL 国分寺駅

約0.2km 徒歩約3分 ※入園料が必要です