

資料編

1 委員名簿

■委員

★…委員長 ☆…副委員長 ◎…部会長 ○…部会メンバー

No.	部会			氏名	選出区分	分野	団体名等
	企画	地参	活カ				
1		○		平井 賞子	団体推薦	①防災・地域交通	宮前区安全・安心まちづくり推進協議会
2			○	おおむら 康平	団体推薦	②福祉・健康	宮前区社会福祉協議会
3		○		よしだ こうたろう	団体推薦		宮前区老人クラブ連合会
4		○		くぼ ひろこ	団体推薦	③子育て・教育	宮前区子ども・子育てネットワーク会議
5			○	てしま このみ	団体推薦		宮前区民生委員・児童委員協議会
6	○	◎		もちだ まさみ	団体推薦		宮前区地域教育会議
7		○		かわい あきこ	団体推薦	④自然・生活環境	グリーンフォーラム 21 みやまえ世話人会
8			○	たにやま やすはる	団体推薦	⑤産業・まちの活力	宮前区商店街連合会
9		○		なかむら とみわ	団体推薦	⑥文化・観光	宮前区文化協会
10		○		たねむら つねお	団体推薦	⑦地域組織・まちづくり	宮前区全町内・自治会連合会（向丘地区）
11			○	てづか ゆりこ	団体推薦		宮前区全町内・自治会連合会（宮前地区）
12			○	うらの じゅり	団体推薦	⑧地域特性	フロンタウンさぎぬま
13			○	おかだ りょうすけ	団体推薦		宮前区地域ポータルサイト「みやまえぼーたろう」
14			○	ふじた しんご	団体推薦		宮前区まちづくり協議会
15		○		たかはし ひろゆき	公 募		
16	◎	○	○	★やました ひろし	公 募		元 新神木自治会会長
17		○		こいずみ ひろし	区長推薦		川崎市農業青年協議会（小泉農園）
18	○		◎	さとう としえ	区長推薦		第2期区民会議 公園・地域づくり部会長
19	○	○		☆つねかわ やすお	区長推薦		第2期区民会議 宮前区の宝さがし部会
20	○		○	☆なおもと たかこ	区長推薦		文京学院大学講師

【区民会議参与】市議会議員

浅野 文直
石川 建二
石田 康博
織田 勝久
添田 勝

竹田 宣廣
田村 伸一郎
矢澤 博孝
山田 晴彦

県議会議員

飯田 満
土居 昌司

持田 文男

※名簿はいずれも平成24年3月時点

2 活力づくり部会関連資料

■みやまえ坂道ウォーク(イメージ) ※24年夏ごろに完成

◆表紙・裏表紙



◆目次

●はじめよう！坂道ウォーキング	3
●坂道ウォーキングアドバイス	5
●準備体操・整理体操	7
●坂道ウォーク全コース案内図	9
●各コース案内	
①街路樹と古い街道探訪コース	11
②新しい街と公園探訪コース	15
③野川の坂と影向寺歴史コース	19
④有馬川と植木の里散策コース	23
⑤富士山眺望と等覚院コース	27
⑥平瀬川と生田緑地探訪コース	31
●坂道制覇をめざそう	35
●坂道データ集	37
●編集後記	38

◆はじめよう！ 坂道ウォーキング

はじめよう！ 坂道ウォーキング

■「坂」はみんなの地域資源
宮前区を歩くととき、避けては通れない「坂」。
区内には、名前が付いた坂だけでも38カ所あります。
普段は厄介者の坂でも、見方を変えれば、プラスの効果を生み出す「資源」となるのです。

■坂道ウォーキングで健康づくり
坂道ウォーキングは、通勤・通学や買い物のついでに、日常のちょっとした空き時間に気軽にできる運動です。
そして、坂道ウォーキングをすることでさまざまなメリットが得られます。

◆効果的なトレーニング
坂の上り下りで、足の筋肉など体への負荷がかかるため、平地でのウォーキングに比べて、より効果的な心肺機能の向上や筋力の強化を期待することができます。

◆脱メタボ
多くの酸素を体内に取り入れることで、効率よく体脂肪を燃焼させられます。平地のウォーキングは、〇カロリーに対し坂道では、〇カロリーが消費されます。

◆宮前区の良さを発見できる
坂道を歩くことで、今まで知らなかった美しい風景や歴史的な建造物、おしゃれなお店を発見できます。東京や横浜に行かなくても、宮前区で暮らせることに気づくかも？

■坂道ウォーキングとカロリー消費

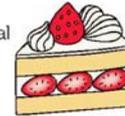


●チーズバーガー300kcal
⇒坂道ウォーキング約60分



●おにぎり180kcal
⇒坂道ウォーキング約35分

●いちごのショートケーキ280kcal
⇒坂道ウォーキング約53分



※坂道ウォーキング（上り）、体重50kgで計算しています。

あなたの消費エネルギーは？

METS (metabolic equivalents) は身体活動の強度が、安静時の何倍に相当するのかわを示す単位です。
また、METSにそれを実施した時間をかけたものを「エクササイズ」という単位で表し、そこからその活動による消費エネルギーを算出することができます。

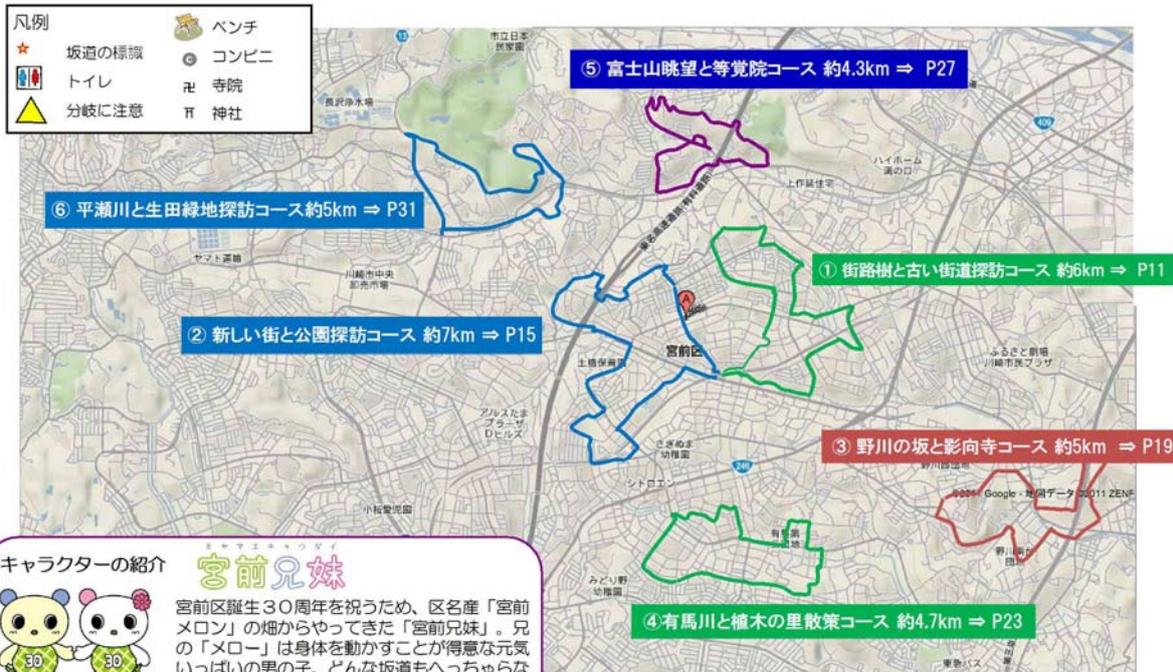
$$\text{※エネルギー消費量 (kcal)} = 1.05 \times \text{体重 (kg)} \times \text{METS} \times \text{運動時間 (h)}$$

(単位 = エクササイズ)

例) 体重50kgの人が、30分間ジョギングをした場合
エネルギー消費量 = 1.05 × 50 (kg) × 6 (METS) × 0.5 (時間) = 157.5kcal

- ◆坂道ウォーキング（上り）= 6METs
- ◆坂道ウォーキング（下り）= 2.8METs
- ◆平地で適度な速さ = 3METs

◆坂道ウォーク全コース案内図



キャラクターの紹介



宮前兄妹

宮前区誕生30周年を祝うため、区産「宮前メロン」の畑からやってきた「宮前兄妹」。兄の「メロー」は身体を動かすことが得意な元気いっぱいの子。どんな坂道もへっちゃらなんだって。妹の「コスミン」は甘いものが大好きな明るく楽しい女の子。区の花・コスモスの花飾りがとってもお似合いだね。

◆各コース案内

街路樹と古い 街道探訪コース

コースデータ

- 距離：約6km
- 時間：約2時間
- 歩数：約10,000歩
- 消費カロリー：約0kcal

ルート(スタートからの通算距離)

- 宮前平駅
- ①堂脇坂 (0.7km)
- ②さくら坂、宮崎台駅 (1.2km)
- ③電車とバスの博物館 (1.5km)
- ④長坂 (1.7km)
- ⑤庚申坂 (2.1km)
- ⑥王禅寺道 (3.5km)
- ⑦へび坂 (4.9km)
- ⑧八幡坂 (5.6km)
- 宮前平駅 (6km)

ココが分岐点

花壇 庚申坂の終端

花壇が途切れたところで右に曲がり、すぐ左に見える水路沿いに進みます。

上り坂

左手に見えるカーミラーを目印に右に曲がり、その先にある五差路で、右前方の上り坂を上ります。

カーミラー

カーブミラー

右手に見えるカーブミラーを目印に、左に見える下り坂を下ります。

コースの起伏

街路樹と古い街道探訪コース

①堂脇坂(どうわきざか)

緩やかにカーブする坂道の両側に続くケヤキ並木は、新緑や紅葉が美しく、通る人の心を癒してくれます。坂の近くに昔お堂があり、堂脇と呼ばれていたことから坂の名前がつけました。

②さくら坂

真直ぐな坂の中腹に宮崎台駅があります。駅を利用すればするほど筋トレ効果あり！桜並木が吹き誇る頃には駅前「ふる里さくらまつり」が開催されます。

③電車とバスの博物館

電車やバス、飛行機のシミュレーター、昔の駅や改札の風景を再現した「昔の電車と駅」コーナーもあります。子どもはもちろん、大人も楽しめます。

④長坂(ながさか)

緩やかですが、途中でカーブし長く続く坂。急坂はきつい！と感じる人におすすめです。戦時中、陸軍演習場として扱われた旧長坂を通ることができ、迂回路として作られたのが現在の長坂です。

⑤庚申坂(こうしんざか)

緩やかな長坂とは逆に真直ぐで急な坂道。イチョウ並木や花壇も楽しめます。江戸時代に、庶民の間で流行した「大山詣り」で、近くの庚申堂に道中立ち寄り、安全を祈ったと言われています。

⑥王禅寺道(おうぜんじみち)

昔は雑生にある王禅寺まで続いていた王禅寺道。石の道標(十三坊塚)や二十三夜供養塔、歴史を感じながら長い坂を進みます。

⑦へび坂

短いが蛇のように曲がりくねった坂。閑静な住宅街を曲がるとそこは別世界！樹木が茂り夏でも涼しく感じます。

⑧八幡坂(はちまんざか)

急な傾斜に長い坂、途中で道は大きくカーブしています。旧大山街道の一部で、坂の下に名前の由来である「八幡神社」があります。体力がついたら、お参りも兼ねて石段にチャレンジしてみてください！

八幡神社

神社の石段を2つに分け、一方は旧土橋村、一方は旧馬場村に属していました。このため、1つの社殿に両村の御神体が祭られています。

宮崎や宮前平のきれいな並木道を楽しめるよ。歴史ある旧道も歩いてみよう。

■宮前区内の名称のある坂道一覧

番号	地区	愛称	コメント	区分	
1	野川	くぬぎ坂	昔から「くぬぎ坂」の名で親しまれていた。	公募で愛称を付けた坂道	
2		権六坂	周辺は、昔から「権六谷戸」と呼ばれている。		
3		梅ノ木坂	梅林があり、毎年2月頃に見事な梅の花を見ることができる。		
4	東有馬	日向坂	以前、周辺を日向(ひなた)と呼んでいた。		公募で愛称を付けた坂道
5	有馬	神明坂	坂の途中に有馬神明神社がある。		
6	宮崎	さくら坂	春に桜が満開となり、駅前でさくら祭りが開かれる。		
7	宮崎・宮前平	堂脇坂	かつて近くにお堂があり、周辺を「堂脇」と呼んでいた。		
8	宮前平・土橋	富士見坂	この坂から富士山を見ることができる。		
9	鷺沼	春待坂	西向きの斜面で桜の開花が遅く、春を待つイメージがある。		
10	神木本町	鶴喉坂	昔、周辺は「鶴ヶ谷」と呼ばれ、鶴の首のような谷戸だった。		
11	五所塚	見晴らし坂	生田緑地、登戸、多摩川、東京方面を一望でき、見晴らしがとても良い。		
12	平	たいら坂	坂を登りきったところに平公園がある。		
13	菅生	巴坂	坂沿いにある菅生神社の神紋が「巴」である。		
14	宮崎	長坂	国道 246 号線の梶ヶ谷付近は、かつて「長坂」と呼ばれていた。現在の青少年の家周辺が陸軍に接收されたときに迂回路としてつくられたもので、名前だけが残った。	歴史的呼び名を持つ坂道	
15	初山 白幡台	島坂	もともとは横浜方面への本道だったが、当時の平瀬川は曲がっていて、周辺が島に見えたことから「島坂」になったと伝えられている。		
16	宮崎	庚申坂	かつて近くに「庚申堂」があったことから庚申坂と呼ばれている。大山詣での人々が立ち寄り、道中の安全を祈ったと言われる。		
17	宮前平	八幡坂	旧大山道の一部で、坂の下に八幡様がある。		
18	犬蔵	白井坂	道づくりに貢献した白井佐吉氏の名前にちなみ、こう呼ばれる。		
19	野川	弁天坂		宮前区歴史ガイドに掲載されているその他の坂道	
20		天屋坂			
21		稲荷坂			
22		いどくぼ坂			
23		子の神坂			
24		勘進坂			
25		花井坂			
26		くぼじり坂			
27		宮坂			
28		おくまん坂			
29	梶ヶ谷	稲荷坂			
30	馬絹	六兵衛坂			
31		弁天坂			
32	小台	小台坂			
33	神木本町	柿木坂			
34		鯉坂			
35	平	六兵衛坂			
36	菅生	矢道ノ坂 (矢取坂)			
37		権現坂			
38	水沢・菅生	薬研坂			

■活力づくり部会の議論ペーパー

23年度の活力づくり部会では、この議論ペーパーによって、「坂道を知ってもらう」、「坂道を活かす」ことを検討しました。これを基に「みやまえ坂道ウォーク」のコンセプトや内容、坂道を活用したイベントやPRについて提案をまとめました。

項目		これまでの主な意見
① コンセプト		<ul style="list-style-type: none"> ・坂道というマイナスをプラス（健康づくり）に ・高齢者が元気で暮らせるまち ・坂道を歩いてもらうきっかけをつくり、健康づくり ・坂や自然、のどかさ ・手ごろな大きさ、薄さ
	タイトル	<ul style="list-style-type: none"> ・人の目を引く、コンセプトを明確に示すタイトルの設定
② 対象とする坂道		<ul style="list-style-type: none"> ・宮前区歴史ガイドにある38の坂道 ・標識があり、名前がついている18の坂道 ・上記以外の坂道 → ここまで入れると大変
③ コース設定	スタート・ゴール	<ul style="list-style-type: none"> ・バス停 ・鉄道駅
	コーステーマ	<ul style="list-style-type: none"> ・景色の良いコース ・サラリーマンの帰りがけ ・子どもと外出コース ・夜景コース ・ストレス解消のコース ・イチョウ並木、たけのこ・竹やぶなど四季を感じるコース ・女性向けコース（ダイエット、甘いものを食べられるコース） ・高齢者向けの足腰を強くするコース ・夫婦・カップルお勧めコース ・わんちゃんお散歩コース ・友達と一緒に歩くコース ・歴史コース
	坂道と合わせて掲載する情報	<ul style="list-style-type: none"> 【自然資源】公園、河川、梅、桜 【歴史資源】寺社、地蔵 【生活資源】商店街、昔からある・特色ある店舗、橋 【休憩施設】ベンチ、トイレ 【その他】バス停（ウォーキング途中で帰ることができる）、曲がり角の目印（どこで曲がればよいかの目印）、坂道周辺のイベントなどの情報、団地
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・全ての坂道（例えば38の坂道全て等）を回れるように、コースを設定する。（目黒区のマップは33の坂道全てを回れる） ・距離の短いコースがあるとよい
④ 健康づくり		<ul style="list-style-type: none"> ・膝の曲げ具合や呼吸の方法などの坂道の歩き方 ・消費カロリー（算出方法の記載） ・詳細な坂道情報の掲載（歩数データ、坂道の長さ、高低差） ・筋力がつくイメージを伝える内容

項目	これまでの主な意見
⑤ 制作の手順	<ul style="list-style-type: none"> ・ 地図上でコースづくり ・ 実際に歩く。部会でいくつかの班に分かれ区内の坂道巡り、委員が居住地近くの坂道を担当 ・ 健康運動普及員、区内ウォーキングクラブ、体育指導員、町会などと連携
⑥ PR、イベント	<ul style="list-style-type: none"> ・ 坂道の標識を携帯電話等で写真を撮る ・ クイズでホームページなどのある坂の写真と同じ写真を撮る ・ スタンプラリー（ポイントに人がずっといられない） ・ 著名人（フロンターレの選手等）による紹介、おまけDVD ・ マップに掲載する坂道写真の募集（作成段階からPR） ・ マップのガイド役に「ふろん太くん」 ・ クチコミで広げる ・ さまざまな機会・場所で配布（健康講座、健康診断、赤ちゃん検診、スポーツクラブ、公園体操、ペットショップなど） ・ みやまえぼーたろうなどで特設サイトを設置し、歩いた人の感想などを書き込めるようにする ・ スポンサーをつける ・ 坂道の特徴を活かした名前・愛称をつける
⑦ ビジュアル	<ul style="list-style-type: none"> ・ 写真が重要。まちづくり協議会が募集する写真の使用 ・ 素敵だと思わせるような書き方 ・ あまり文字を多くしない ・ 坂道の立体的データやマップの表示
⑧ デザイン	<ul style="list-style-type: none"> ・ カッチャン（カッパーク鷺沼イメージキャラクター）や三つ葉マークなど、ポップな感じ
⑨ その他	<ul style="list-style-type: none"> ・ 目黒区のようなマップと同じような構成にする（1コース4ページの構成） ・ フロントタウンとの協力（血圧測定、ウォーキングのための更衣室の利用） ・ 坂道の近くの住人から坂道ガイドボランティアを募集 ・ 地参知笑部会との連携 ・ ワンポイントアドバイス、クイズ、お知らせなどを入れる