



行き活き

みやまえ 坂道ウォーク

コースを巡り坂道制覇！！スタンプラリー台紙



はじめに

「みやまえ」に住んでみると、日常生活（通勤、通学、買い物など）で必ずといってよいほど土地の起伏や坂道に遭遇します。宮前区は多摩丘陵の東端にあり、低い所には川も流れているため、高低差30～40mの起伏が数多くあります。

坂道と云えばきつく、厳しく、避けたいイメージがあります。しかし、宮前区区民会議では視点を逆にして、坂道を地域資源と捉え、積極的に坂道を利用して健康づくりや地域の活性化に応用できないかと検討してきました。

区内には愛称のついた坂が18ヶ所あり、これを含め昔からの名のある坂は38ヶ所あります。さらに近年開発された街には大通りを含めて、名のない相当数の坂道があります。

誰にでもできるウォーキングと「みやまえ」の特徴である坂道を組み合わせて、健康づくりをしませんか。「みやまえ坂道ウォーク」では、区内の地域ごとに6つのウォーキングコースを作成しました。ウォーキングに併せて、暮らしている地域の特徴を知るもっと知ることができます。

この冊子を有効にご利用いただければと考えます。

第3期宮前区区民会議

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

【表紙の写真】

上から時計回りに、見晴らし坂、さくら坂、鷺沼北公園、神木山等覚院

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

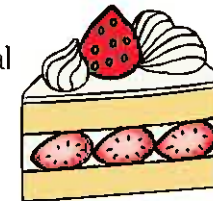


●チーズバーガー300kcal
⇒坂道ウォーキング約60分



●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

$$\text{エネルギー消費量} = 1.05 \times 50 (\text{kg}) \times 6 (\text{METS}) \times 0.5 (\text{時間}) = 157.5 \text{ kcal}$$

- ◆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

坂道ウォーキングのアドバイス

■坂道ウォーキングの準備

◆準備体操、整理体操をしましょう（7～8ページ参照）

◆ウォーキングのアイテム

日差しが強い日

帽子やサングラス

ウェア 動きやすく、通気性・吸湿性のあるもの。明るく目立つもの。



タオル

水筒

リュックかウェストポーチ
両手を自由にするため

シューズ ショッキングシューズなどでも歩けますが、ウォーキングシューズが理想。靴下も着用。

■坂道ウォーキングのフォーム

◆目線を下げずに前方を見る

◆体重を後ろ足に残したまま、かかとから足裏全体で着地

◆膝を曲げて足をやや高めに振り上げることを意識し、かかとから着地

◆歩幅は平地より狭く

◆歩幅は平地より狭く

■目標心拍数

無理なペースでのウォーキングは、心臓や肺、血管などへの負担となります。「目標心拍数」により、ウォーキングが適度なペースになっているかどうか知ることができます。

●目標心拍数の算出法

目標心拍数＝ $(220 - \text{年齢}) \times 0.7$ *

*条件により0.6～0.75と幅があります

⇒◆40歳の場合の例 $(220 - 40) \times 0.7 = 126$

●心拍数の数え方と目標心拍数の使い方

①秒針のある時計を用意します。

②手首の動脈に3本の指を当て、6秒間の脈拍を測り、その数
のを10倍します。（例：6秒間で10回なら100）

歩く前と歩く途中、歩き終えてすぐに脈拍を測ります。

③②の数字と「目標心拍数」の数値を比較します。

⇒◆ウォーキング中は、あなたの心拍数が目標心拍数より低い
い数を保つように心がけます。

◆目標心拍数よりオーバーしている場合はペースを落とす
（速度を落とす、歩幅を狭める）か、休憩を取りましょう。

●ポイント 無理せず、楽しみながら歩きましょう

息切れがしたらペースは速すぎます。各コースのマップには、休憩ポイントを表示しています。

坂道ウォーキングによって心肺器官が強くなり、働きがよくなれば、目標心拍数を保てるようになります。

準備体操・整理体操

サンプル

- 開始前には、ストレッチ(①～⑦)を行い、関節・筋力をほぐす。
- ウォーキングは急に止まらず、歩く速度を落とし、ゆっくり歩さで終了する。
- 終了後も、運動で疲れた部分を中心にストレッチ(①～⑦)を行う。

1 手首、足首回し

「これから運動を始めるぞ」という信号を脳に送ります。



2 背伸びの運動

腕を上にはやし背伸びをしましょう。



3 ふくらはぎ・アキレス腱のストレッチ

後ろ足のかかとをしっかりと床につけ、体重を前足にのせ、重心を前に移動させます。



準備体操・整理体操の具体的な方法をご説明します。

4 太もも後のストレッチ

片足を前に出し、その上に両手を置いて背筋を伸ばし上体をゆっくり前に倒します。



5 太もも前のストレッチ

壁に手をつき、膝を曲げ、つま先を手で持ち、かかとをおしりにつけるようにして、太ももを伸ばします。



6 膝の曲げ伸ばし(屈伸運動)

運動を始める前は、足、膝関節を意識し、運動を終えた後はふくらはぎ、太ももの筋肉を意識して十分のばします。



公園体操の紹介

宮前区内では、現在38カ所で公園体操が行われています。住民の健康づくり・介護予防を目指して、地域の人々が自主的に公園等で体操を行っています。誰でも気軽に参加でき、自分のペースで行うことができます。



坂道ウォーク全コース案内図

凡例	ベンチ
坂道の標識	コンビニ
トイレ	寺院
分岐に注意	神社



キャラクターの紹介

宮前兄妹



メロー コスミン

宮前区誕生30周年を祝うため、区名産「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男の子。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。

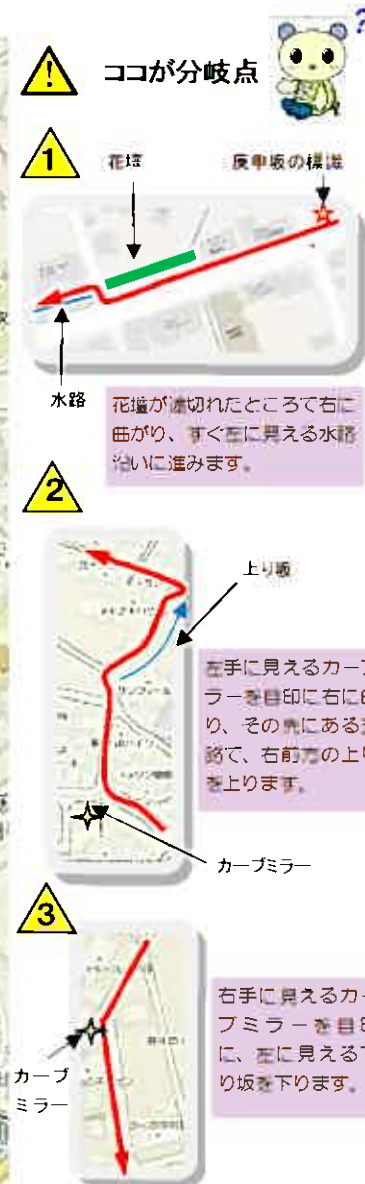
街路樹と古い 街道探訪コース

コースデータ

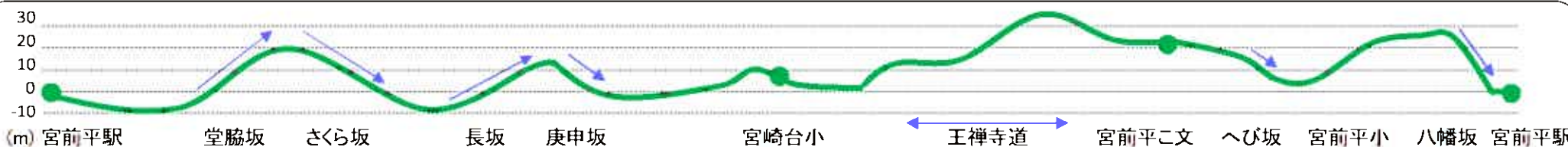
- 距離：約6km
- 時間：約2時間
- 歩数：約10,000歩
- 消費カロリー：約Okcal

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！？桜並木が咲き誇る頃には駅前で「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、陸軍演習場として接収され旧長坂を通ることができず、迂回路として作られたのが現在の長坂です。



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。

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 王禅寺道(おうぜんじみち)

昔は柿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。



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、近くの庚申堂に通中立ち寄り、安全を祈ったと言われています。

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。体力がいたら、お参りも兼ねて石段にチャレンジしてみてもいい？



八幡神社

神社の石段を2つに分け、一方は旧土橋村、一方は旧馬絹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。



新しい街と 公園探訪コース

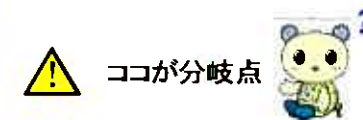
コースデータ

- 距離：約7km
- 時間：約2時間20分
- 歩数：約11,700歩
- 消費カロリー：約Okcal

ルート (スタートからの通算距離)

■宮前平駅

- ①富士見坂 (0.1km)
 - ②けやき並木 (1.2km)
 - ③白井坂 (2.6km)
 - ④東名川崎 | C前 花壇 (3.4km)
 - ⑤鷺沼北公園 (4.2km)
 - ⑥日本精工鷺沼運動場 (4.6km)
 - ⑦春待坂 (5.2km)
 - ⑧カッパーク鷺沼 (6.2km)
- 宮前平駅 (7km)



ココが分岐点



カーブミラー

前方に見えるカーブミラーを目印に左に曲がります。その先の交差点で右に曲がり、信号のある交差点を左に曲がります。

コースの起伏



新しい街と道路探訪コース



①富士見坂(ふじみざか)

坂下と最高地点手前でカーブしますが、坂全体はほぼ真直ぐでコース一番の傾斜が長く続きます。名称の富士見ポイントは坂を登りきった最高地点付近です。



②けやき並木

緩やかな坂道が続くケヤキ並木は坂道を感じさせない程美しく四季折々通る人の心を楽しませてくれます。

③白井坂(しらいざか)

坂上のカーブを曲がれば坂下まで見渡せ一気に下りたくなりますが、太もも前側やふくらはぎの筋肉を意識し膝の負担を減らしましょう。この道は昭和22年白井佐吉氏の貢献により開通されました。



④東名川崎IC前の花壇

しばらく続く平坦な道、上がった息と筋肉をクールダウン。東名川崎IC出入口前のきれいな花壇がお出迎え。花壇は地域の方々が愛情を込めて手入れをされています。



⑧カッパーク麓沼

駅の近くに芝生や水辺の散策ができる心地良い広場があることに驚きます。園路には距離が表示されているので、歩き足りない方は園路ウォーキングをプラスしてみてください！？開場時間午前7時～午後5時(6月～8月は午後7時)



⑦春待坂(はるまちざか)

桜のトンネルを通り長く続く傾斜を登れば鷺沼駅があり、通勤、通学の人々が行き交います。疲れた方は途中のベンチで一休み。西向き斜面に咲く桜並木は毎年春になるのを待っています。



⑥日本精工鷺沼運動場

グラントに広がる芝生の緑が目飛び込み、ほっと気持ちが和みます。入口付近から桜が続き途中で八重桜に変わるため、長い期間桜が楽しめます。



⑤鷺沼北公園

公園の眺望は素晴らしく、東京タワーと東京スカイツリー両方が見えます。方位を変えれば港北の観覧車を見ることもできます。夜景も美しく疲れを癒してくれます。



新しくできた街と
その中にある緑や
花を楽しもう！

影向寺コース

コースデータ

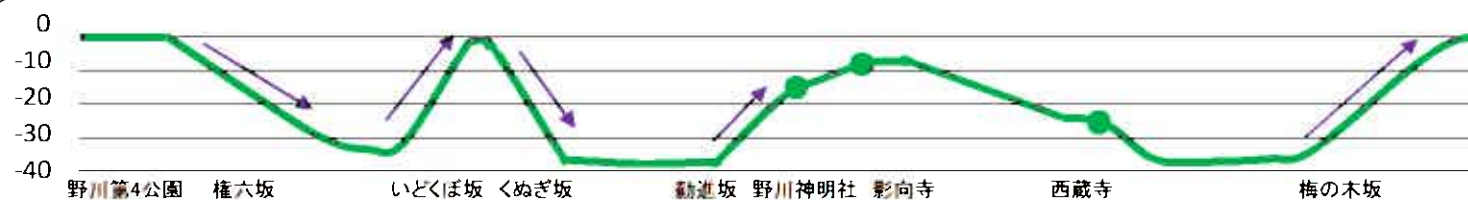
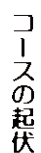
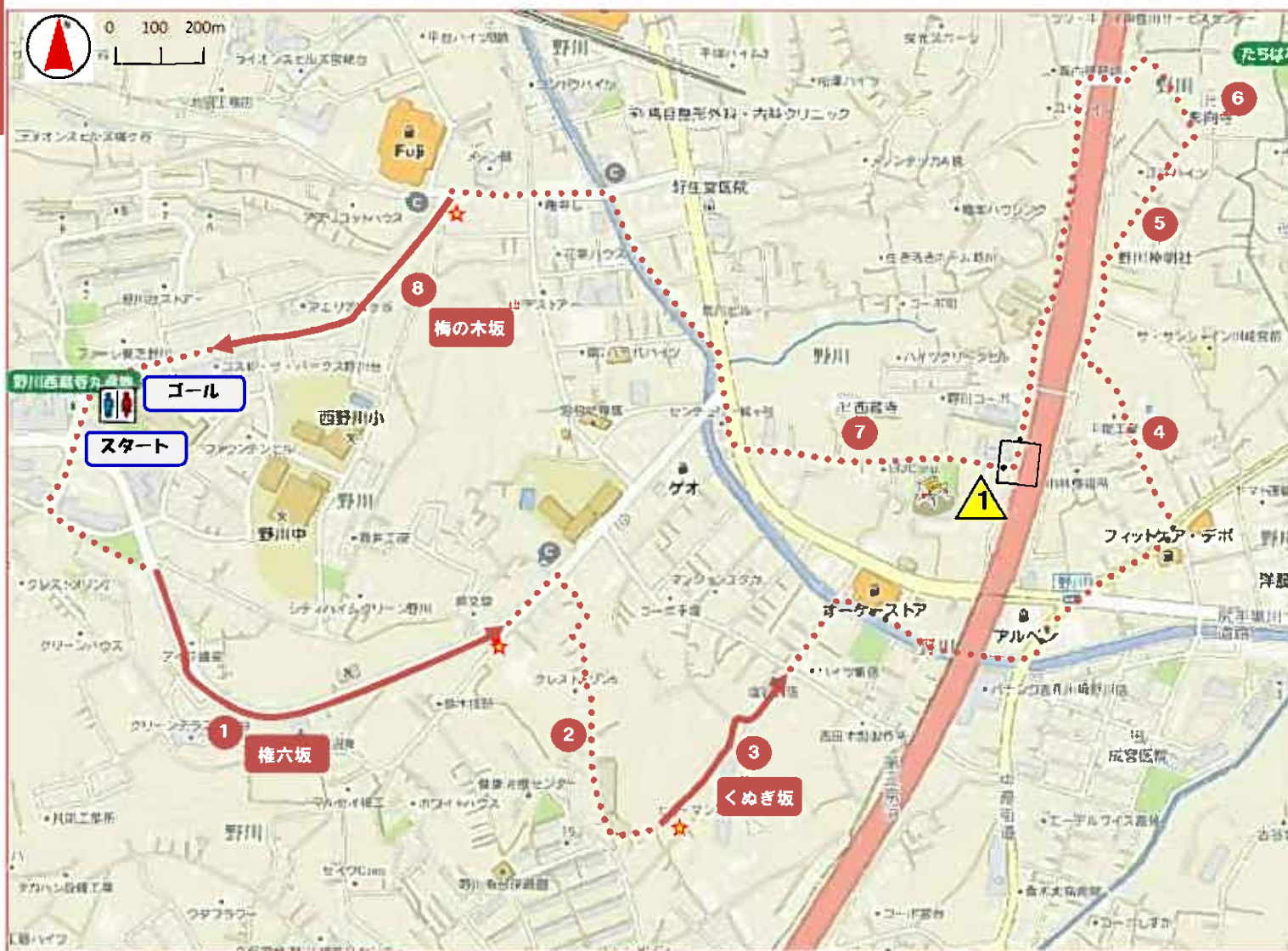
- 距離：約5km
- 時間：約1時間40分
- 歩数：約8,300歩
- 消費カロリー：約0kcal

ルート(スタートからの通算距離)

- 野川第4公園
- ①権六坂 (0.3km)
- ②いどくぼ坂 (1km)
- ③くぬぎ坂 (1.4km)
- ④勧進坂 (2.4km)
- ⑤野川神明社 (2.7km)
- ⑥影向寺 (2.9km)
- ⑦西蔵寺 (3.8km)
- ⑧梅の木坂 (4.5km)
- 野川第4公園 (5km)



第3浜道筋沿いにある標識とカーブミラーを目印に、右に曲がります。



野川の坂と影向寺歴史コース



歴史文化に触れながら、野川の急坂にチャレンジしよう！



1 権六坂(ごんろくざか)

坂上の途中で大きくカーブし坂下までは真直ぐ。坂の両脇にはけやき並木が続き歩道の幅も広く歩きやすい。坂の由来である権六谷戸は野川に伝わる民話からつけられました。



2 いとくぼ坂

坂下から急な傾斜で左右に何度もカーブし坂上に近づくにつれ少し緩やかになります。息も上がりますが、ヒップアップにも効果あり！！疲れたら途中のベンチでひと休みしましょう。



3 くぬぎ坂

このコース一番の傾斜だが、坂の脇にはくぬぎ林が続き、森林浴気分が気持ちよく歩けます。夏には昆虫を探しに子ども達が訪れます。



4 勧進坂(かんじんざか)

坂下から徐々に傾斜が急になり太ももにも力が入ります。坂の脇には畑が広がり、ほっと心が和みます。風景を楽しみながら歩きましょう。



8 梅の木坂

坂下から徐々に傾斜が急し途中で右に大きくカーブすると住宅街の間を通り坂上へと進みます。坂を少し登り右側に名前の由来である「梅の里」があり、開花時期には、様々な種類の梅を堪能することができます。



7 西藏寺

天台宗の寺院。開山開基は不詳ですが、本尊は聖観世音菩薩で門前右側の庚申塔は宮前区内最古です。道西国稻毛三十三所観音霊場32番の札所でもあります。



6 影向寺(ようごうじ)

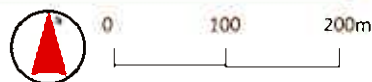
国の重要文化財である本尊の薬師如来像をはじめ、二十三体の仏像彫刻や古文書類、民族資料が数多く所蔵され、貴重な文化財の宝庫となっています。近年の発掘調査で、白鳳時代の末期にまで遡ることが明らかになりました。



5 野川神明社

明治維新以降に韋駄天社が神明社と合併されました。韋駄天様は俊足の神さまで走るスポーツの守護神で知られています。また境内には、保存樹木が残り、春は参道脇の桜が美しく咲き誇ります。

有馬川と植木の里 散策コース



コースデータ

- 距離：約4.7km
- 時間：約1時間30分
- 歩数：約7,800歩
- 消費カロリー：約0kcal

ルート (スタートからの通算距離)

- アリーノ (有馬・野川生涯学習支援施設)
- ①有馬川 (0.2km)
- ②神明坂 (0.8km)
- ③有馬神明神社 (1km)
- ④福王寺 (1.2km)
- ⑤峯道 (1.9km)
- ⑥椿の里[植木の里] (3.6km)
- ⑦日向坂 (4km)
- ⑧下有馬不動尊 (4.5km)
- アリーノ (4.7km)

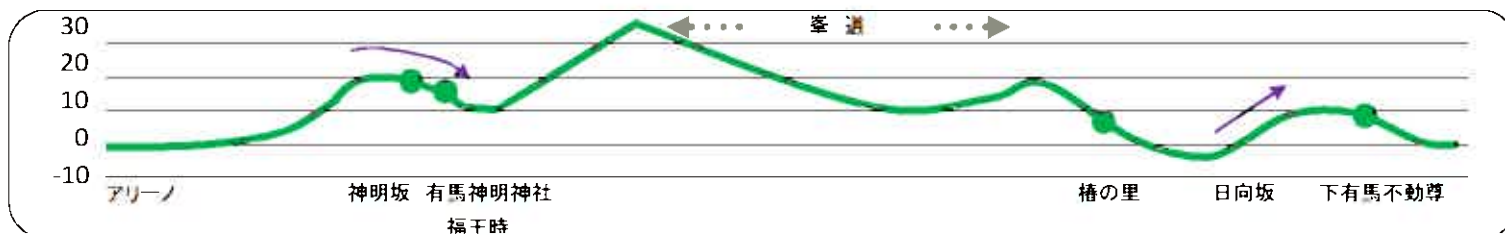


ココが分岐点



右手に見えるカーブミラーを自印に、左の細い道地に入ります。

コースの起伏



有馬川と植木の里散策コース



きれいに植栽された
「植木の里」は心を和
ませてくれるよ！



①有馬川

川沿いにあるイチョウ並木は、春は新緑、秋は黄金色に輝き通る人の心を楽しませてくれます。

⑧下有馬不動尊

不動堂の屋下には江戸時代中期の石造の不動尊も現存している。歴史だけではなく川崎市まちの樹50選のヤブツバキやバス通りに続く道には梅林があり満開時には多くの人を訪れます。



②神明坂(しんめいざか)

始めの傾斜は緩やかですが、だんだん急になってきます。坂の名前の由来である、有馬神明神社、坂の途中には福王寺があり歴史好きな人にもおすすめです。

⑥植木の里(樺の里)

「有馬植木の里めぐり」は、もっと植木に親んでもらえるようにと設置された散歩コースです。植木園や雑木林が多く、ツバキやツツジの見どころもあり、同じコースでも四季折々、新鮮さを感じることができます。



③有馬神明神社

坂の両脇には梨畑があり頂上を過ぎると有馬神明神社があります。例大祭で担がれる神輿は日本最大級と言われる深川藩八幡宮と同じ台輪幅5尺(1m51cm)ありその大きさに圧巻されます。



⑦日向坂(ひなたざか)

坂の中腹辺りで傾斜が少し緩やかになります。歩道があるので、ゆっくりと筋肉を意識しながら歩き筋力向上。昔、坂の周辺を日向と呼んでいたことから名前が付けられました。

④福王寺

福王寺の境内には多くの板碑が見られ、建武4年(1337)銘のものもあり歴史あるお寺で、津西国稻毛三十三所観音霊場12番の札所でもあります。



⑤牽道

西有馬小学校脇の坂を登り切り、市境の牽道(尾根道)に出れば、目の前に港北ニュータウンの景色が広がります。きれいな景色を楽しみながら深呼吸し息を整えましょう。

富士山眺望と 等覚院コース

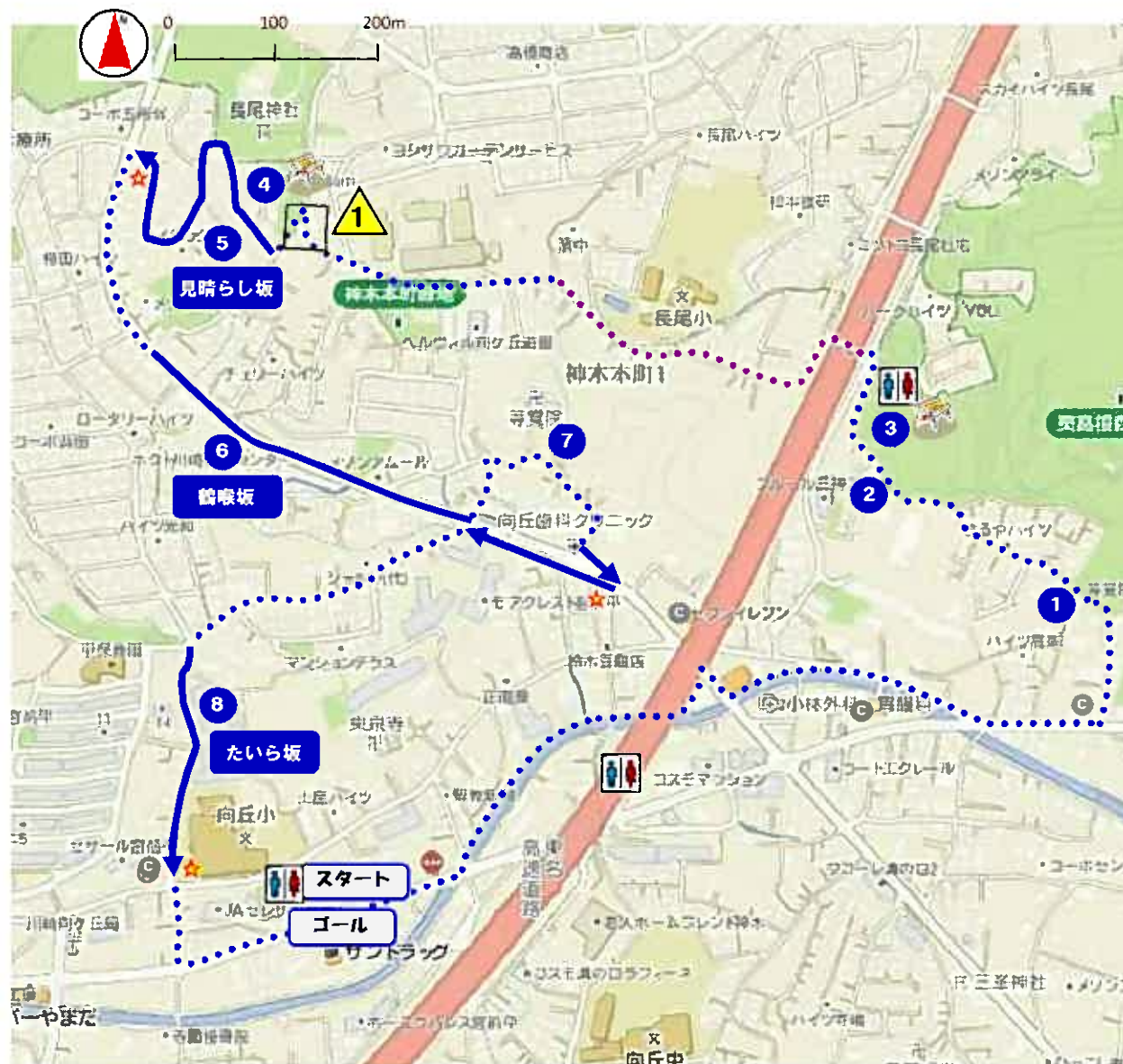
コースデータ

- 距離：約4.3km
- 時間：約1時間25分
- 歩数：約7,200歩
- 消費カロリー：約Okcal

ルート (スタートからの通算距離)

■向丘出張所

- ① 柿木坂 (1.1km)
 - ② 鯉坂 (1.3km)
 - ③ 東高根森森林公園 (1.5km)
 - ④ 五所塚 (2.2km)
 - ⑤ 見晴らし坂 (2.3km)
 - ⑥ 鶴喉坂 (2.9km)
 - ⑦ 等覚院 (3.4km)
 - ⑧ たいら坂 (3.8km)
- 向丘出張所 (4.3km)

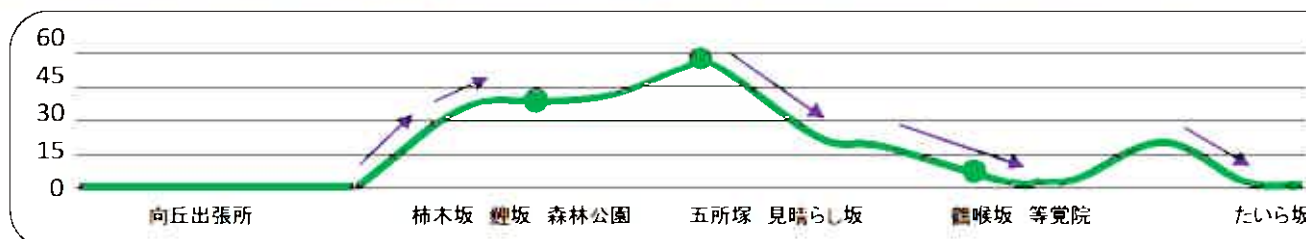


ココが分岐点



五所塚第1公園沿いの緩やかな階段を上ります。

コースの起伏



富士山眺望と等覚院コース



コースの頂点にある
見晴らし坂からの絶
景は、感動するよ！



① 柿木坂

坂下にある神木観音堂や馬頭観音を過ぎると狭く急な傾斜がお出迎え、カーブを繰り返して鯉坂へと続きます。耳を澄ませば野鳥の鳴き声が聞こえてきます。



⑧ たいら坂

傾斜は全体的に急で、坂上から中間辺りにかけて左右に緩くカーブした後真直ぐに続きます。坂上に平公園があることから名前が付けられました。



② 鯉坂

柿木坂を登り、東高根森林公園が見えてきたら、鯉坂の坂上に到着。雑木林を横目に歩き、気が付けば坂を制覇してしまう程短い坂です。



⑦ 神木山等覚院（しほくさんとうがくいん）

天台宗の寺院。津西国稻毛三十三所観音霊場28番の札所でもあります。ツツシ寺と呼ばれる程、開花時期はツツシの花が見事なまでに咲き誇るほか、サクラやイチョウ等、季節を問わず訪



③ 東高根森森林公園

弥生時代の遺跡がある古代芝生広場や、樹齢150年以上のシラカシ林（県の天然記念物）、四季折々の花々、野鳥、生き物と自然を満喫することができます。イベント等も開催されており、年齢問わず楽しむことができます。



⑥ 鶴喉坂(つるかめざか)

坂上で少しカーブ後、坂は穏やかに真直ぐ長く続きます。足への負担も少なく筋力向上に繋がります。昔、坂周辺が「鶴ヶ谷」と呼ばれ、鶴の首(喉)のような谷戸だったことから名前が付けられました。

④ 五所塚

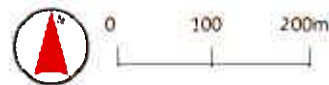
直径4メートル、高さ2メートル前後の塚が5つ南北に並んでおり昔から「五所塚」と呼ばれてきました。



⑤ 見晴らし坂

坂上から景色を望めば、富士山に丹沢山系、遠く秩父山系まで見渡せ、しばらく立ち止まりたくなる程の絶景を楽しめます。住宅街の中を大きくS字カーブし坂下まで傾斜が続きます。

平瀬川と生田緑地 探訪コース



コースデータ

- 距離：約5km
- 時間：約1時間40分
- 歩数：約8,200歩
- 消費カロリー：約Okcal

ルート（スタートからの通算距離）

■蔵敷交差点

①平瀬川 (0.1km)

②島坂 (1.1km)

③飛森谷戸 (2.3km)

④生田緑地周遊散策路

（飛森谷戸～生田緑地南遊園）

⑤天道ノ坂 (4km)

⑥菅生神社 (4.7km)

⑦巴坂 (4.7km)

■蔵敷交差点 (5km)



コースの起伏



平瀬川と生田緑地探索コース



平瀬川と生田緑地の
自然を楽しみながら
歩こう！

①平瀬川

川沿いには様々な種類の樹木が、植えられ、春には20種以上のサクラが咲き誇ります。平瀬川桜祭りでは稚鮎放流が行われ、戻り鮎の姿も見られています。



②島坂(しまのさか)

坂は緩やかに4回カーブ、曲がる度に斜度が変わります。坂の脇には雑木林や竹林があり夏でも爽やかな気持ちで歩けます。昔、この周辺は島のように見え島坂と名前がつけられました。



③飛森谷戸(とんもいやと)

小川沿いの遊歩道を歩けば湧き水や鳥の声、昆虫などの自然が、ボランティアの人たちの手で守られています。6月にはホタルが舞い飛びより幻想的な世界を楽しめます。



蔵敷交差点

交差点脇の花壇は一年中様々な花が咲き誇り通る人の心を和ませてくれます。バス路線は小田急線、東急田園都市線、横浜市営地下鉄、南武線と繋がりアクセスが良い場所です。



⑦巴坂(ともえざか)

坂上は穏やかカーブを曲がると少し傾斜を感じますが、歩道も広く歩きやすく、クールダウンにはぴったりです。名前の由来は菅生神社の神紋が「巴」であることからつけられました。菅生神社の神紋を見つけられるかな！



⑥菅生神社

菅生神社に明治の末、蔵敷、長沢、犬蔵、初山、稗原地5地区の氏神が合祀されました。どんど焼き、節分、秋祭り、初山の獅子舞(神奈川県無形文化財)と地域の人が多く集います。



⑤天道/坂

坂上で足を止め広がる景色を楽しみ、ここから蔵敷まで続く坂に備えて深呼吸。坂の途中でカーブし後は真直に一定の傾斜を保ち坂下まで進みます。天道ノ坂は緩やかに傾斜しています。



④生田緑地周遊散策路

(飛森谷戸～生田緑地南遊園)

緑に囲まれた散策路で自然を感じることができます。階段や坂道で高低差があります



坂道制覇をめざそう(スタンプコーナー)

坂道制覇をめざそう(スタンプコーナー)

■坂道データ集

番号	愛称	全長	高低差	番号	愛称	全長	高低差
1	くぬぎ坂	272m	34m	10	鶴喉坂	550m	21m
2	権六坂	625m	33m	11	見晴らし坂	380m	32m
3	梅ノ木坂	378m	28m	12	たいら坂	240m	28m
4	日向坂	214m	9m	13	巴坂	210m	8m
5	神明坂	435m	12m	14	長坂	387m	18m
6	さくら坂	330m	20m	15	島坂	225m	15m
7	堂脇坂	365m	22m	16	庚申坂	150m	14m
8	富士見坂	540m	38m	17	八幡坂	360m	26m
9	春待坂	308m	20m	18	白井坂	260m	17m

※坂道の全長はガイドマップかわさき、高低差は公共下水道台帳施設平面図を基に算出していますので、多少の誤差があります。

みやまえぽーたろう の紹介



■編集後記

■参考文献・資料

- ・目黒区「坂道ウォーキングのすすめ」平成22年3月31日
- ・旭化成ライフサポート「げんき食卓コンシェルジュ」
<http://www.shoku365.com/mets/>
- ・社団法人日本ウォーキング協会
「楽しみと健康のためのウォーキング」平成19年

発行：川崎市宮前区役所

平成24年〇月〇日

編集：宮前区区民会議（事務局：宮前区役所企画課）

〒216-8570 川崎市宮前区宮前平2-20-5

電話 044-856-3133

印刷：〇〇印刷