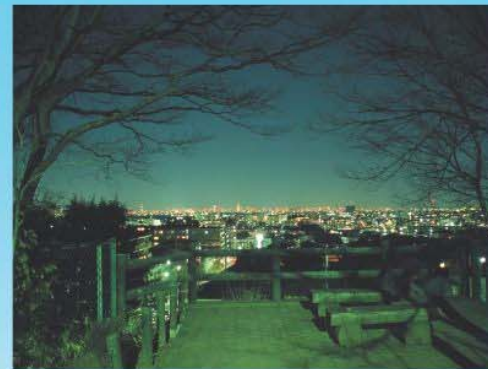


みやまえ 行き活き 坂道ウォーク

全6コース18の坂道を制覇!!



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。

坂道といえばきつく、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・・・・・・・・・・ 4
- 坂道ウォーキングのアドバイス・・・・・・・・・・ 6
- 楽しむために「準備体操・整理体操」を・・・・・・・・ 8
- 全コース案内図・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 10
- 各コース案内
 - ① 街路樹と古い街道探訪コース・・・・・・・・・・ 12
 - ② 新しい街と公園探訪コース・・・・・・・・・・ 16
 - ③ 野川の坂と影向寺コース・・・・・・・・・・ 20
 - ④ 有馬川と植木の里散策コース・・・・・・・・・・ 24
 - ⑤ 富士山眺望と等覚院コース・・・・・・・・・・ 28
 - ⑥ 平瀬川と生田緑地探訪コース・・・・・・・・・・ 32
- 坂道制覇をめざそう・・・・・・・・・・・・・・・・ 36
- 坂道データ集・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 38
- 編集後記・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 39

【表紙の写真】

左上から時計回りに

春待坂、見晴らし坂、神木山等覚院、鷺沼北公園（撮影 縄手 真人さん）



はじめよう！坂道ウォーキング



暮らしの中にムリなく運動を

「歩く」は、「止まる」を「少なく」と書きます。歩く時間を増やしたり、スピードを速めたりして、からだを活発に動かすことは、健康づくりにつながります。便利な暮らしに慣れた私たちが、ムリなく運動を取り入れる方法に「坂道ウォーキング」があります。

坂道ウォーキングで健康づくり

日常のちょっとした空き時間や、通勤や買い物のついでに、気軽にできる運動です。さまざまなメリットがあります。

1. 歩く⇒有酸素運動

リズムカルな筋肉運動は、肥満や生活習慣病を予防します。

2. 上り坂⇒筋力トレーニング

主に、からだを持ち上げる動作です。平地歩行よりも短時間で、同等のエネルギーを消費します。

3. 下り坂⇒調整力

主に、スピードとパワーをコントロールする動作です。大きな力を発揮しながら、脚でからだを受け止める能力です。

4. 景色の緩急⇒気分転換

現代人の健康づくりに、気分モードチェンジは重要です。歩くスピードよりも、景色を楽しみましょう。

たくさんのメリットには、逆の面もあります。平地歩行に比べて、上り坂では全身への負荷が大きく、下り坂では膝や足首に負担がかかりやすいとも言えます。このようなマイナス面を小さくするコツは、「ゆっくり、丁寧に坂道を歩く」です。

「ゆっくり丁寧に坂道をおく」とは

歩幅をせまく、スピードを落として坂道を歩くことです。上り坂では心臓への負担を、下り坂ではからだの縦揺れによる関節への負担を抑えることができます。

ほかにも、「からだを痛めずに体力をつけるコツ」があります。

- * ゆるやかな短い坂道から、はじめる
- * 必ず、準備運動と整理運動をする（8ページ）
- * 効果的な運動の目安を知る（7ページ）
- * コース取りを工夫する…「平地歩行に始まって、平地歩行に終わる」と、からだへの負荷が穏やかになります。

一般的に、足や膝関節に痛みのある方は、坂道ウォーキングには適しません。持病や足腰に痛みがある方は、必ず主治医にご相談した上で始めて下さい。

坂道ウォーキングでエネルギー消費を

坂道ウォーキングは、平地ウォーキングよりも、運動の強さも、エネルギー消費量も高いことが示されています。

「身体活動のMETs表（2012年4月11日改訂版）」
メッツ（METs）は、運動の単位です。椅子に座って安静にしている状態を1として、それぞれの活動が、その何倍の強さかを示します。

平地ウォーキング

4.0km/時	犬の散歩や普通の速さ	3.0METs
4.5～5.1km/時	ほどほどの速さ	3.5METs

坂道ウォーキング

下り坂 4.0km/時		3.3METs
上り坂 4.7-5.6km/時	1-5%の勾配	5.3METs
上り坂 4.7-5.6km/時	6-15%の勾配	8.0METs

メッツを使うと、自分のエネルギー消費量(kcal)を計算できます。

$$1.05 \times \text{体重 (kg)} \times \text{METs} \times \text{時間}$$

- 例) 体重 60kg の人が、
平地ウォーキングを「ほどほどの速さ」で、10分間
 $1.05 \times 60 \times 3.5 \times 10/60 = 36.75 \text{ kcal}$
坂道ウォーキング(上り坂)を ほぼ同じ速さで、10分間
 $1.05 \times 60 \times 5.3 \times 10/60 = 55.65 \text{ kcal}$

坂道の勾配のきつさや移動のスピードにもよりますが、坂道ウォーキング(上り坂)は、エネルギー消費の助っ人になります。

参考》食事のエネルギー量とウォーキングのエネルギー消費量

ウォーキング	犬の散歩	平地をほどほどの速さ	坂道(1～5%勾配)をほどほどの速さ
食事のエネルギー量			
イチゴショートケーキ 280 kcal	約 89 分	約 76 分	約 50 分
フライポテト (Mサイズ) 454 kcal	約 144 分	約 124 分	約 82 分
ソフトドリンク (500ml) 210 kcal	約 67 分	約 57 分	約 38 分

(安静時のエネルギー消費量も含めた総エネルギー消費量) 体重 60kg で計算しています。



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

- ▶ 体調が悪いときの歩行や、無理は禁物です。
- ▶ 必ず「準備体操、整理体操」をしましょう。(8ページ参照)
- ▶ 喉の渇きを感じる前に水分を補給しましょう。
- ▶ ウォーキングのアイテム

◎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。

◎日差しが強い日

帽子やサングラス



◎リュックかウェストポーチ

両手を自由にするため



詰める中身



詰めた後

◎シューズ

ウォーキングシューズがおすすめ

- *靴ひもで微調節
- *かかととは収まり良い安定性と高いクッション性
- *足指を動かせる程度の余裕
- *靴下も着用

- ◎水筒
- ◎タオル

坂道ウォーキングのフォーム



	下り坂	平地	上り坂
感覚	気をつけてスピードをコントロール	自分のペースで	からだを持ち上げるように
姿勢	目線は下げずに、少し遠くを見るように		
	足のクッションを意識して、からだの縦ゆれを抑える	お腹は引き気味、背筋を伸ばす、肩の力を抜く、腕を振る、かかとから着地	前の足裏全体で着地
歩幅	平地より狭く	やや広め	平地より狭く

運動の目安

運動の強さは「中等度」で、無理のないペースで歩きましょう。「中等度」の目安には、以下の3種類があります。

常用している薬が影響する場合があります。主治医とご相談ください。

脈拍数を参考にする場合、ウォーキング中と終了直後の脈拍（心拍数）を目安にします。（10秒間測定し、6倍して、1分間の脈拍数を出します）ウォーキング中の脈拍数が、目標の脈拍数より多い場合は、歩幅を狭めたり、速度を落とします。また、目標の脈拍数に満たない場合は、速度を少し速めるなどして、運動終了まで調節しましょう。

▶ カルボネン法

$$\{(220 - \text{年齢}) - \text{安静時心拍数}\} \times \text{運動強度} + \text{安静時心拍数} = (\text{目標心拍数} / \text{分})$$

安静時心拍数：安静1分間の脈拍数

運動強度（運動の強さ）：目的によって変わります。

- *ダイエットしたい ⇒ 0.4～0.6
- *体力に自信なし、体力をつけたい ⇒ 0.4
- *体力に自信あり、さらに増強・維持したい ⇒ 0.6

例) 60歳、安静時脈拍数70拍、体力に自信なし ⇒ 運動強度0.4

$$\{(220 - 60) - 70\} \times 0.4 + 70 = 106 / \text{分}$$

▶ 簡易法：運動強度を0.5として目安を求めます

$$138 - (\text{年齢} / 2) = (\text{目標脈拍数} / \text{分})$$

▶ ボルグ・スケール

(主観的運動強度)：自分の感じる「楽である～ややきつい」範囲で歩きます。



楽しむために「準備体操・整理体操」を！



- ✓ 準備体操：脳の指令を、からだの隅々まで上手く伝えてケガを防ぎ、動きをよくします。
- ✓ 整理体操：ウォーキングで使ったからだの回復を助けます。歩きを急に止めずに、ゆっくりと速度を落とすことも効果的です。

☆ 気持ちよく感じられる動きをしましょう。

手首・足首回し

- ・ 右まわし・左回しを10回程度



背伸びの運動

- ・ 腰を反らせないようにして、両脇を伸ばします



上体を左右にひねる

- ・ 腕を横に上げて息をはきながら。
- ・ ひねりすぎに注意してください。



ふくらはぎ・アキレス腱のストレッチ

- ・ 後ろ足のかかとと地面につけたまま
- ・ 重心を前足に傾けていきます



太もも後のストレッチ

- ・ 片足を前に出し、つま先を上に向けます
- ・ 後ろの膝をまげ、前の足に手をあて体重をかけます



太もも前のストレッチ

- ・ 壁に手をつけてやりましょう



膝の曲げ伸し（屈伸運動）

- ・ 足は肩幅ほどに広げ、つまさきはまっすぐに。
- ・ 膝に不安がある場合は曲げる角度を少なくしてください



安全に歩くためのポイント

- 急に止まらず、歩く速度を落としながら終了する
- 終了後もストレッチをする
- 音楽を聴きながらのウォーキングは危険！

公園体操の紹介

宮前区内では、現在42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。



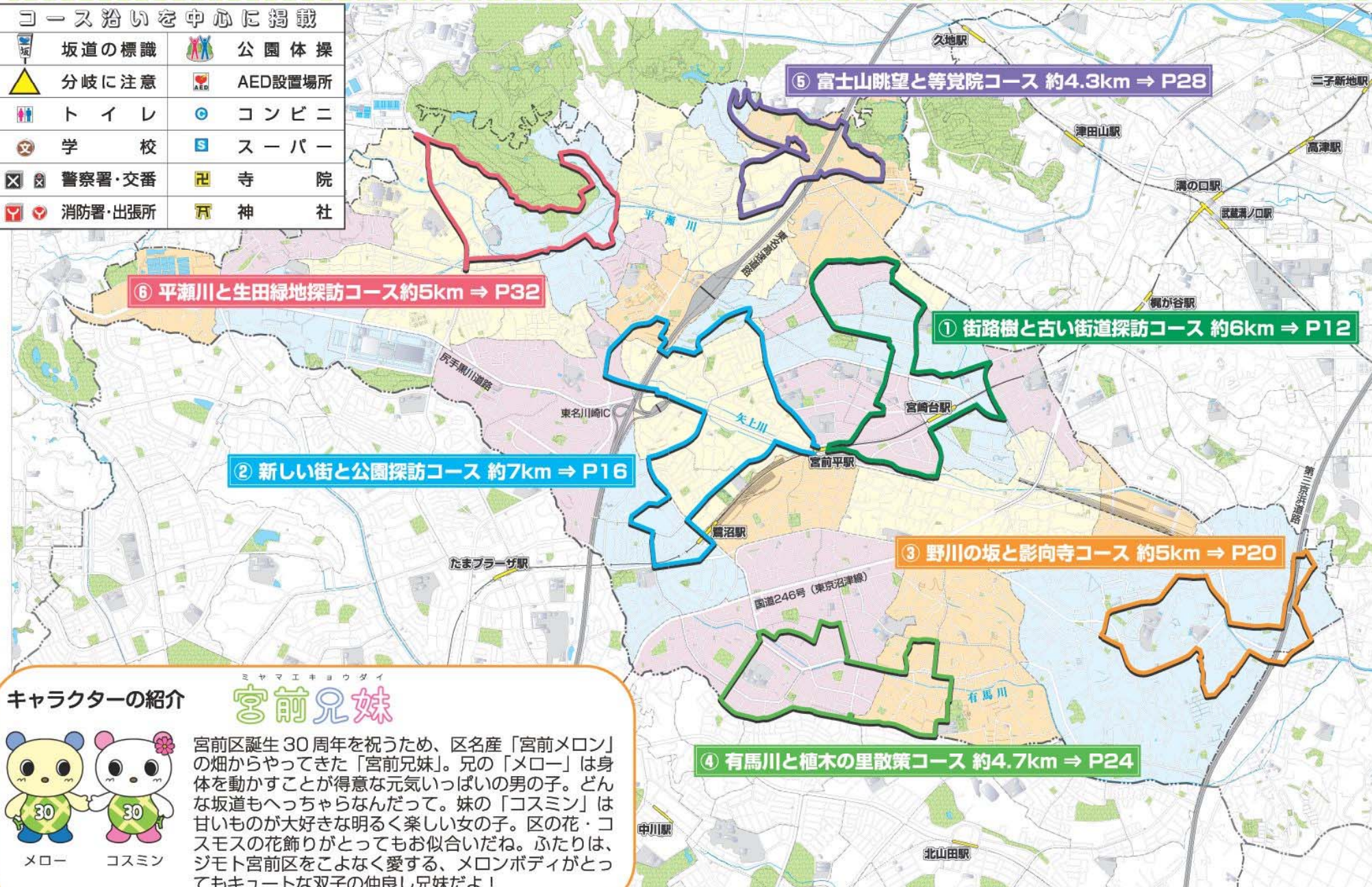


全コース地図



コース沿いを中心に掲載

	坂道の標識		公園体操
	分岐に注意		AED設置場所
	トイレ		コンビニ
	学校		スーパー
	警察署・交番		寺院
	消防署・出張所		神社



キャラクターの紹介

ミヤマエキョウダイ 宮前兄妹



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。ふたりは、ジモト宮前区をこよなく愛する、メロンボディがとってもキュートな双子の仲よし兄妹だよ！

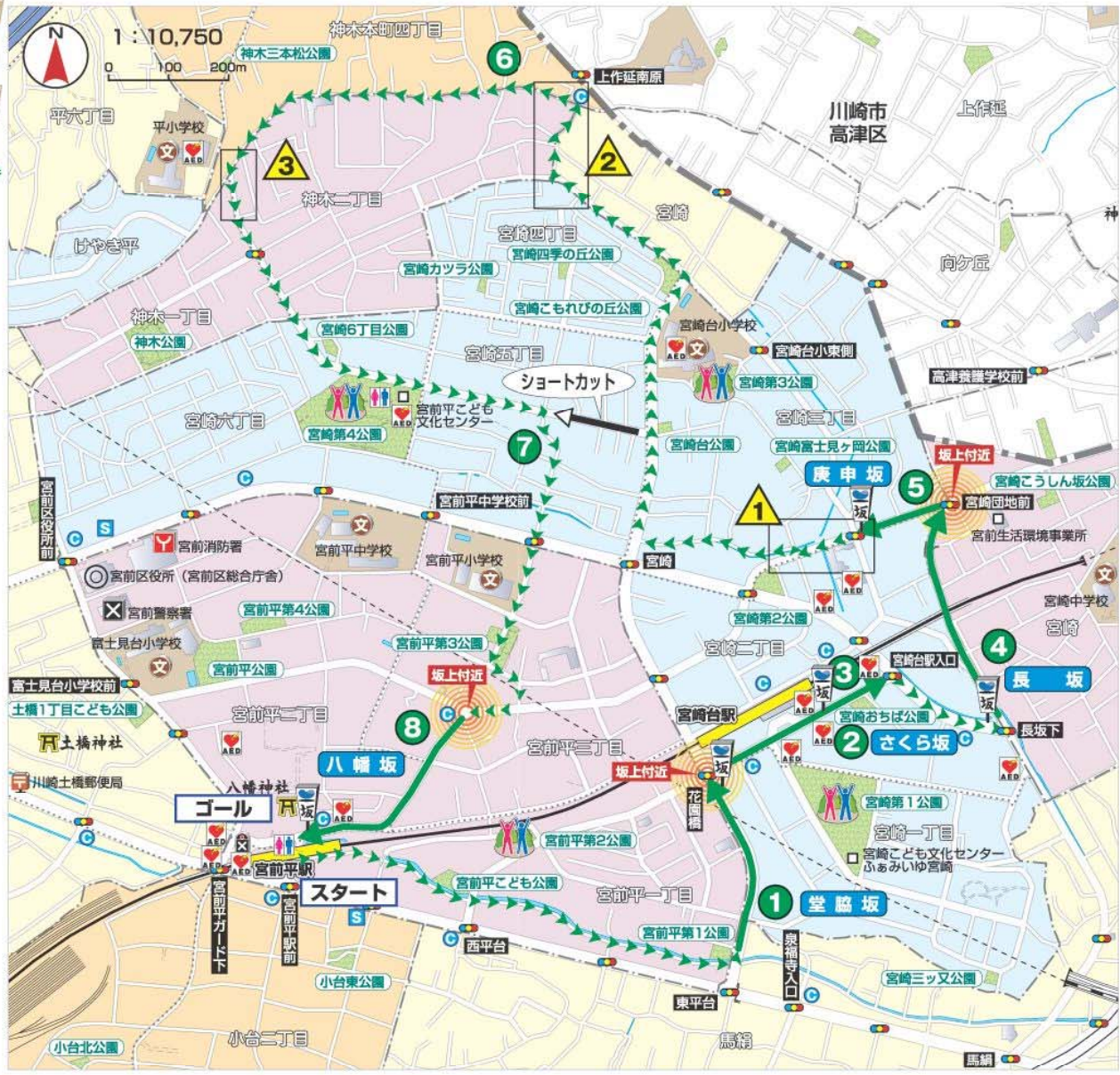
街路樹と古い 街道探訪コース

コースデータ

- 距離：約6km
- 時間：約2時間
- 歩数：約10,000歩

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

1 花壇 庚申坂の標識

水路

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。

2

上り坂

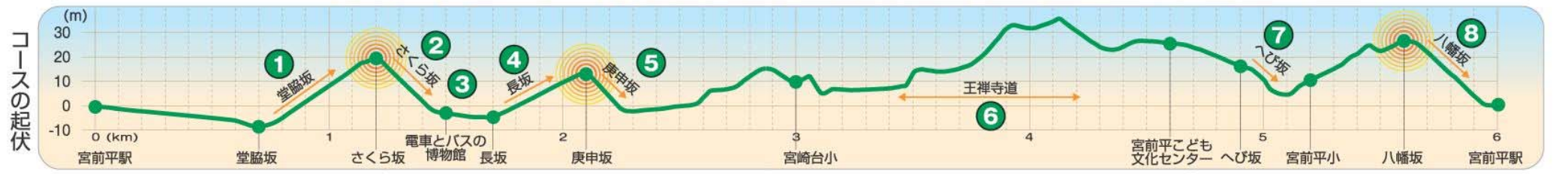
左手に見えるカーブミラーを目印に右に曲がり、その先にある五差路で、右前方の上り坂を上ります。

カーブミラー

3

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。

カーブミラー





① 堂脇坂 (どうわきざか)

今は名前の由来となった地藏堂はありませんが、坂の上まで続くケヤキ並木は、新緑や紅葉が美しく、通る人の心を癒してくれます。景色を楽しみながら登れ、初心者にもおすすめです。

提供：株式会社 シーマイル

② さくら坂

坂の中腹には宮崎台駅があります。坂を通らないと乗車できないとはさすが！坂の多い街。桜並木が咲き誇る頃には駅前「宮崎台ふる里さくら祭り」が開催されます。



③ 電車とバスの博物館



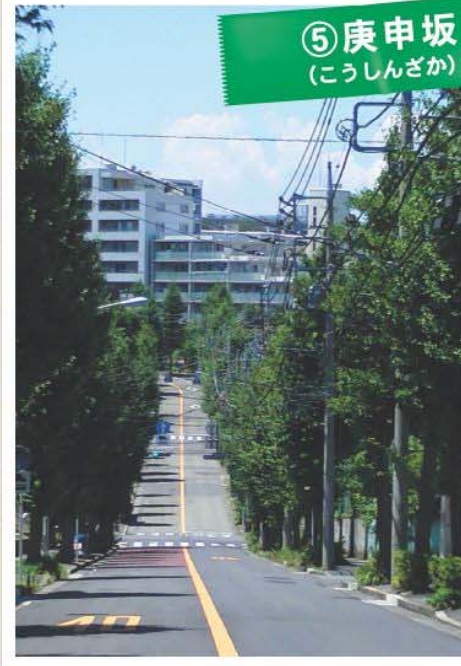
電車、バス、飛行機のシミュレーター、昭和30~40年代の駅や改札周辺の風景を再現した「昔の電車と駅」コーナーもあり、子どもだけでなく大人も楽しめます。

戦時中、陸軍演習場として接收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。緩やかですが、名前の通り長く続く坂。急坂はきつい！！と感じる方におすすめです。

④ 長坂 (ながさか)



⑤ 庚申坂 (こうしんざか)



緩やかな長坂とは対照的に急な坂道。筋力アップに効果あり。江戸時代中期に、庶民の間で流行した「大山詣り」では庚申坂の近くにあった庚申堂に道中立ち寄り、安全を祈ったと言われています。

昔は柿生にある王禅寺まで続いていた王禅寺道。庚申塔や二十三夜供養塔、歴史を感じながら長く長い坂を進みます。道幅狭く交通量もあるため、車に注意。

⑥ 王禅寺道 (おうぜんじみち)



⑦ へび坂

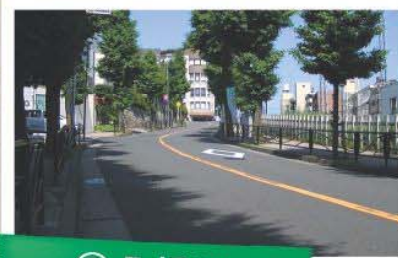
閑静な住宅街を曲がるとそこは別世界！！樹木が茂り夏でも涼しく感じます。



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。

⑧ 八幡坂 (はちまんざか)



急な傾斜に長い坂、このコースの中で一番の難関！！イチョウ並木を見ながらゆっくり登るもよし、毎回タイムを計り坂道ウォーキング効果を実感するもよし、楽しみ方は自分流。体力がいたら駅前の「八幡神社」104段の石段にチャレンジしてみてもは！？

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

ルート (スタートからの通算距離)

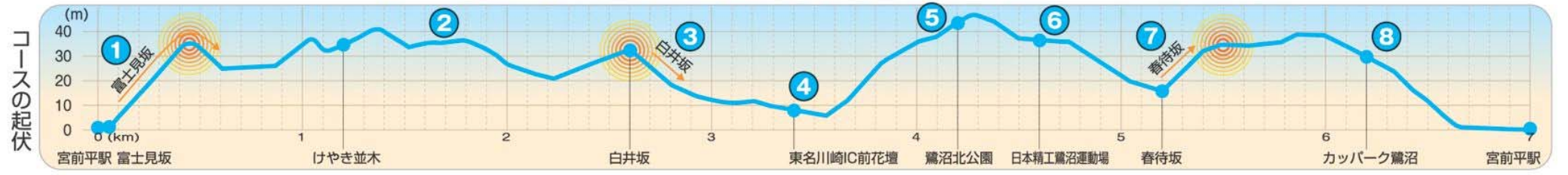
- 宮前平駅
- ①富士見坂 (0.1km)
- ②けやき並木 (1.2km)
- ③白井坂 (2.6km)
- ④東名川崎IC前花壇 (3.4km)
- ⑤鷺沼北公園 (4.2km)
- ⑥日本精工鷺沼運動場 (4.6km)
- ⑦春待坂 (5.2km)
- ⑧カッパーク鷺沼 (6.2km)
- 宮前平駅 (7km)



⚠️ ココが分岐点



前方に見えるカーブミラーを目印に左に曲がります。その先の突き当たりを右に曲がり、信号のある交差点を左に曲がりません。

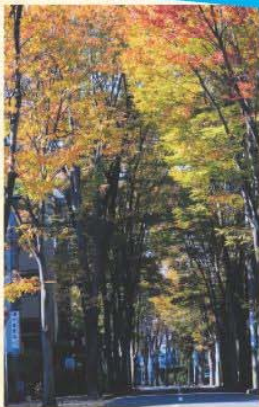


① 富士見坂 (ふじみざか)

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。坂の上には市唯一の植輪窠跡がありました。



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されています。



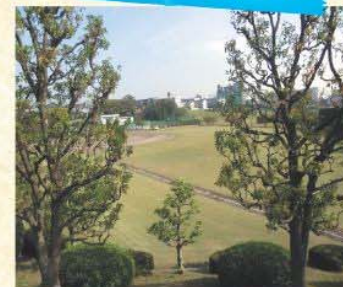
⑤ 鷺沼北公園



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。方角を変えれば港北ニュータウン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。

グラウンドに広がる芝生の緑が目飛び込み、ほっと気持ちや和みます。入口付近から続く桜は、途中で八重桜に変わるため、長い期間桜が楽しめます。

⑥ 日本精工鷺沼運動場



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、途中のベンチでひと休み。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。

⑧ カッパーク鷺沼

駅の近くに芝生や水辺の散策のできる心地よ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もは！？

(※開園時間午前7時～午後5時、6月～8月は午後7時)

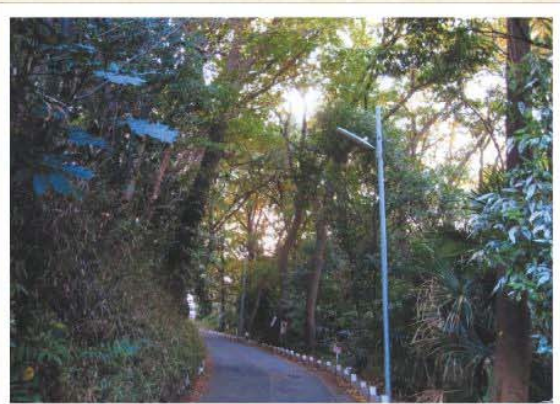


① 権六坂 (ごんろくざか)



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。

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と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。



② いどくぼ坂



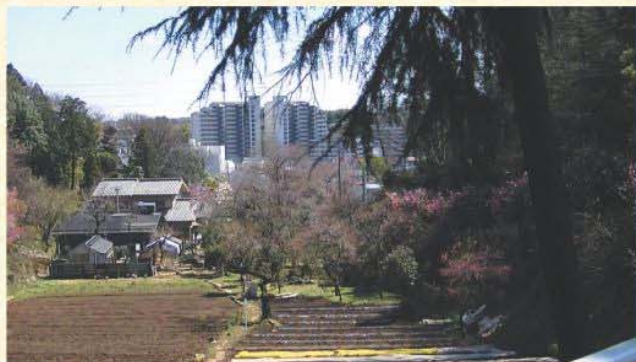
③ くぬぎ坂



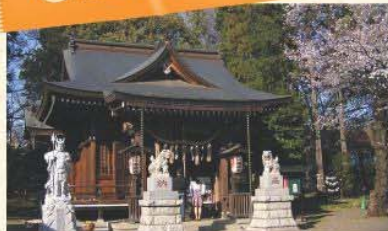
このコース一番の傾斜ですが、坂の脇にはくぬぎ林が続く、森林浴気分が気持ちよく歩けます。夏には昆虫を探しにこども達が訪れます。

④ 勸進坂 (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。



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、保存樹木が茂り、春は参道脇の桜が美しく咲き誇ります。



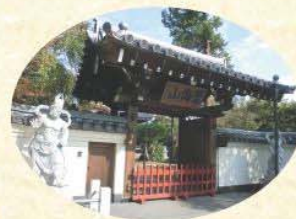
⑥ 影向寺 (ようごうじ)

奈良時代、聖武天皇の命令を受け、開創されたといわれていますが、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。国の重要文化財である本尊の薬師如来像をはじめ、二十三昧の仏像彫刻や古文書類、民俗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。



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。準西国稻毛三十三所観音霊場32番の札所でもあります。



⑧ 梅の木坂



坂下から徐々に傾斜が増し、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。

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

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



ココが分岐点

⚠️ 1

カーブミラー

下有馬不動尊

右に見えるカーブミラーを目印に、左の細い路地に入ります。

コースの起伏





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。

②神明坂 (しんめいざか)



傾斜は急ではないですが、距離も短くカーブしているので、急坂のように感じます。坂を通れば、坂上には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。



③有馬神明神社

例大祭で担がれる神輿は日本最大級と言われる深川富岡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。



提供HP：歴史の浪漫街道

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、準西国稻毛三十三所観音霊場12番の札所でもあります。

⑤峯道 (みねみち)

名称はありませんが、コース一番の距離(1.2km)に標高差(26m)の坂を登りきり市境の尾根道に出れば、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。



⑥植木の里(椿の里)



「宮前植木の里めぐり」は、もっと植木に親し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。

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く筋力向上。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。



⑧下有馬不動尊

不動堂の崖下には江戸時代中期の石造の不動尊も現存しています。バス通りに続く道には梅林があり満開時期には多くの人を訪れます。



富士山眺望と 等覚院コース

コースデータ

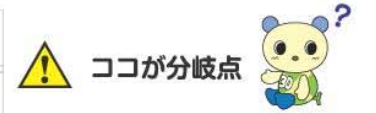
- 距離：約 4.3km
- 時間：約 1 時間 25 分
- 歩数：約 7,200 歩

ルート (スタートからの通算距離)

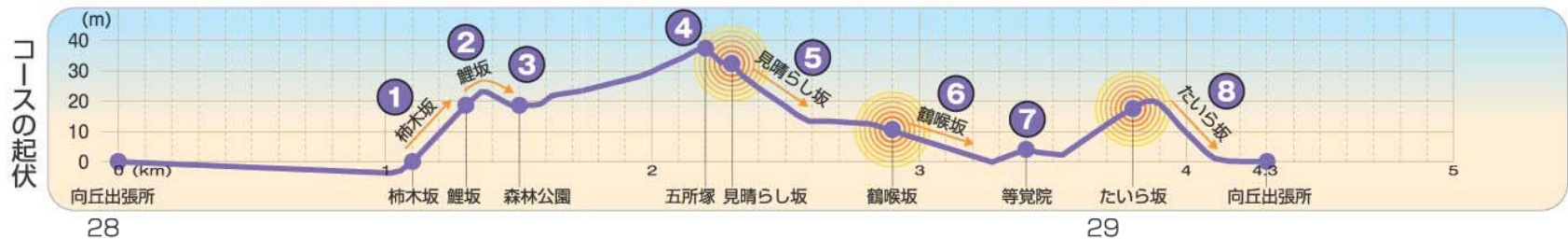
■向丘出張所

- 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)



五所塚第1公園沿いの緩やかな階段を上ります。



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。

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。

③ 東高根森林公園



川崎市に唯一ある県立公園。弥生時代の遺跡が見つかった、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）をはじめ四季折々の花々、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。

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。

② 鯉坂



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。

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。

⑥ 鶴喉坂



⑦ 神木山等覚院



天台宗の寺院。準西国稲毛三十三所観音霊場28番の札所でもあります。ツツジ寺と呼ばれる程、開花時期はツツジの花が見事なまでに咲き誇るほか、サクラやイチヨウ等、季節を問わず訪れる人の心を和ませてくれます。

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。

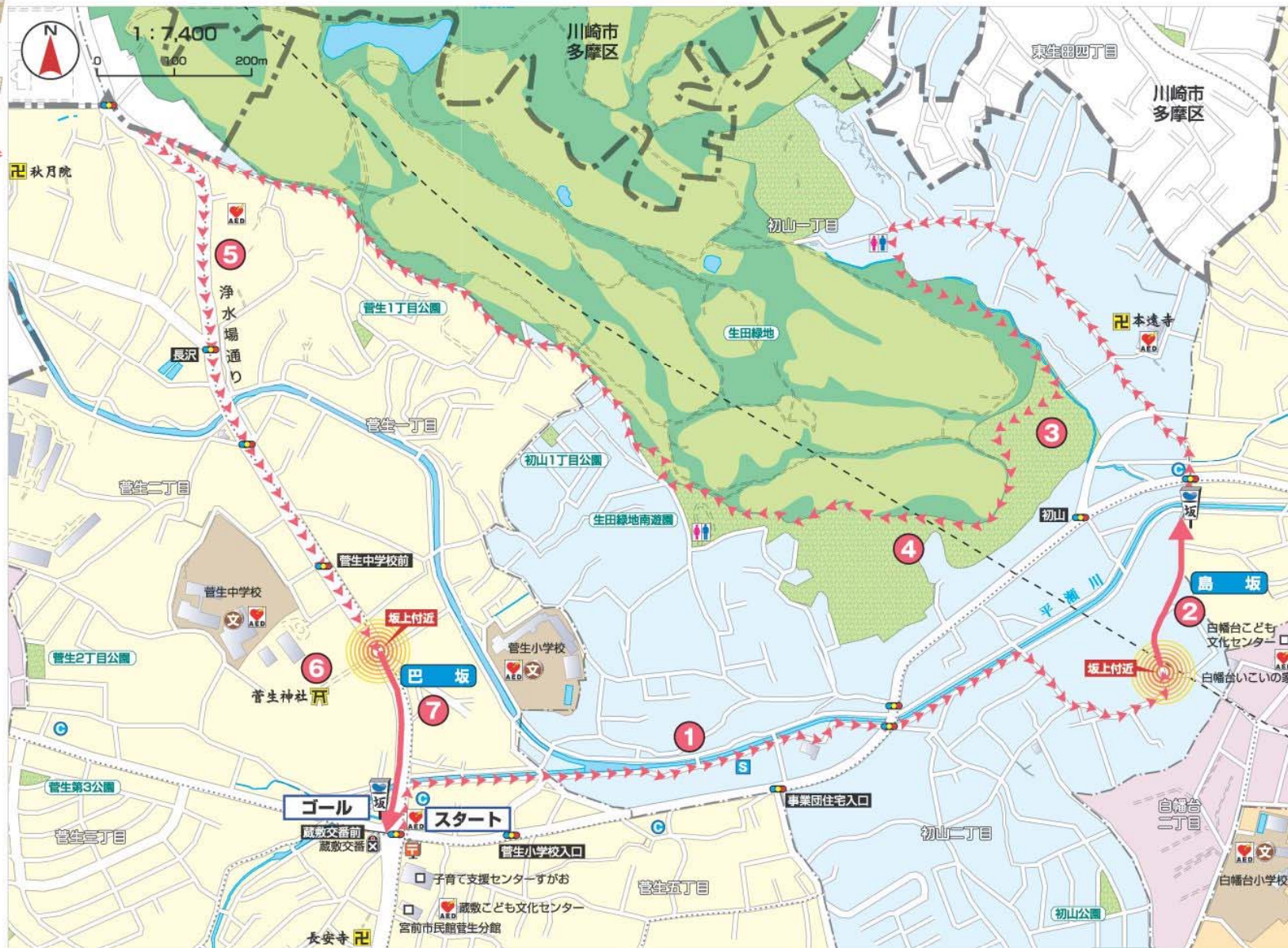
平瀬川と生田緑地 探訪コース

コースデータ

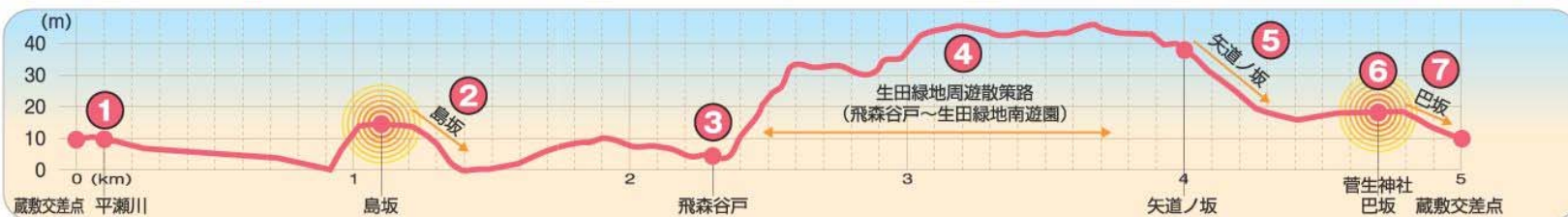
- 距離：約5km
- 時間：約1時間40分
- 歩数：約8,200歩

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矢道ノ坂 (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





① 平瀬川

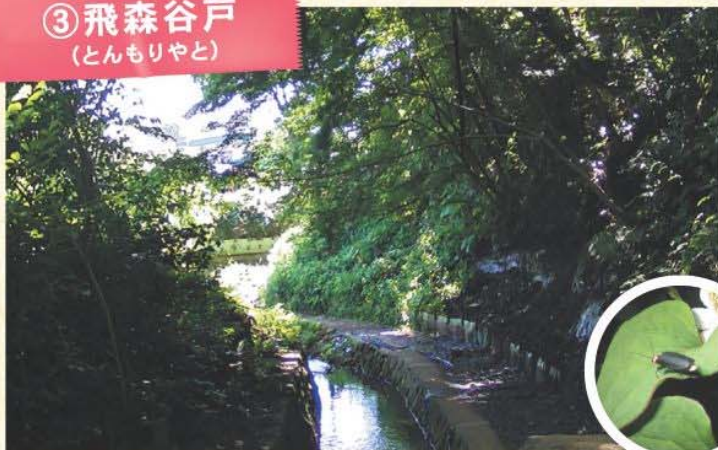
川沿いには様々な種類の樹木が、植えられ、春には20種以上の桜が咲き誇ります。平瀬川桜祭りでは稚鮎放流が行われ、戻り鮎の姿も見られています。

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たので島坂と名前がつけられました。

③ 飛森谷戸 (とんもりやと)



小川沿いの遊歩道を歩けば湧き水や鳥の声、昆虫等、宮前区にこんな素敵な所があったことに驚きます。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。



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。



⑤ 矢道ノ坂



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、後は真っ直ぐに一定の傾斜を保ち坂下まで進みます。矢道ノ坂は緩やかに傾斜しています。

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。参道を登り、境内へ向かうと草木が風に揺られる音が聴こえ気持ちが澄んでいきます。



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、歩道も広く歩き安く、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。





坂道制覇をめざそう！！



ガイドブック片手に愛称のついた18の坂をめぐってみると標識に何かが隠れています。見つけた目印を書き写してみましょう。

堂脇坂
年月日

1

さくら坂
年月日

2

長坂
年月日

3

くめぎ坂
年月日

10

梅の木坂
年月日

11

神明坂
年月日

12

庚申坂
年月日

4

八幡坂
年月日

5

富士見坂
年月日

6

日向坂
年月日

13

見晴らし坂
年月日

14

鶴喉坂
年月日

15

白井坂
年月日

7

春待坂
年月日

8

権六坂
年月日

9

たいら坂
年月日

16

島坂
年月日

17

巴坂
年月日

18

目印に書かれた文字はみやまえ地域カルタから引用しています。
カルタに興味のある方は区役所にお問い合わせ下さい。

氏名：
制覇年月日：

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

※坂道の全長及び高低差は基盤地図情報5mメッシュ標高を基に算出し編さんを加えていますので、多少の誤差があります。

坂道ウォークをする前に・・・

フロントウンさぎぬまと連携して講座を開催中(平成25年度)。坂道を歩くための筋力トレーニング・息切れしないで歩く呼吸法などが学べます。講師は8～9ページのモデルにもなっていた幸村晶子先生。ポールを使い正しい姿勢で歩く、ポールウォーキングも体験できます。

「みやまえぼーたろう」の紹介

<http://www.miyamae-portal.net/>

今回紹介した18の坂道を実際に散策した「坂道は続くよ、どこまでも」が掲載されています。坂道ウォーキングにチャレンジする前にチェックしてから行くとガイドに紹介していない裏情報を知ることができ、楽しさ倍増です。



講師の幸村晶子先生
(健康運動実践指導者)

編集後記

今回、6つのコースを散策し歴史に触れ、美しい眺望に感動し、木漏れ日や野鳥のさえずりに自然を感じ、宮前区の良さを再発見することができました。

自然が多い宮前区では同じコースでも春夏秋冬それぞれに景色が変わり、四季折々楽しめることが特徴です。一人でウォーキングを楽しむもよし、ウォーキング仲間を見つけ楽しみを共有するもよし、この冊子を使ってイベントを開催するもよし、楽しみ方は手にしたあなた次第です。

この冊子が多くの方に届くことで、楽しみながら健康の増進に繋がることを願っています。

参考資料・文献

宮下充正：ウォーキングブッケー科学に基づいたウォーキング指導と実践：ブックハウス・エイチディ（2006）
 中平龍二郎：ホントに歩く大山街道：風人社（2007）
 福永哲夫：「SPORTSMEDICINE110」パフォーマンス発揮と筋腱複合体（2009）：ブックハウス・エイチディ
 魚住廣信：「バイオモーターアビリティ」スポーツトレーナー虎の巻：ナッパ（2009）
 目黒区 坂道ウォーキングのすすめ
 身体活動のMET S表（2012年4月11日改訂版）（独）国立健康・栄養研究所
 厚生労働省 健康づくりのための運動基準2006及び運動指針2006
 e-ヘルスネット：「身体を動かす」www.e-healthnet.mhlw.go.jp

写真提供ありがとうございました

(敬称略 50音順)

青柳和美、加藤珪子、株式会社川崎フロンターレ フロントウンさぎぬま、菊地順子、幸村晶子、小池栄一、斉藤正夫、竹内利雄、土橋園芸クラブ、飛森谷戸の自然を守る会、長井孝文、縄手真人、丸山幸一、宮崎台ふる里さくら祭り実行委員会、横瀬弘子、横山正夫

発行：川崎市宮前区役所
 平成24年10月 初版
 平成26年 1月 増刷
 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 044-856-3136
 監修(4~9p)：奥田文子(健康運動指導士 早稲田大学非常勤講師)
 協力：株式会社 川崎フロンターレ フロントウンさぎぬま
 印刷：(株) エアロ・フォト・センター

この地図の作成に当っては、国土地理院長の承認を得て、同院発行の数値地図2500（空間データ基盤）を使用した。（承認番号 平24情使、第241号）