

こくぶんじウォーキングマップ



こくぶんじ豆知識
稲荷神社
平兵衛新田の鎮守。道に迷った名主を白狐が案内したという伝説にもとづいて建立されました。

国分寺崖線スポット
3 神明社の参道
参道の階段を登ると崖線からの風景が望めます。

こくぶんじ豆知識
鉄道総合技術研究所
昭和34年に国分寺市に移転し、新幹線やリニアモーターカーなど鉄道の最先端の研究開発が行われています。

国分寺崖線スポット
4 富士山が見える景色
光町1丁目(光町交番付近)
西側の景色が望めるこの付近の崖線までは、とことろで富士山の姿を見ることができます。

拡大図

国分寺崖線スポット
1 市域最北端
西町5丁目(立川市境付近) 平行する2本の道路の比高差から、崖線のはじまり付近の様子がつかえます。

国分寺崖線スポット
2 第八小学校
西町5丁目(第八小学校付近) 市域の西端を確認できる高低差がわかりやすい崖線です。

国分寺崖線スポット
3 神明社(西町)
西町2丁目(神明社) 参道の階段を登ると崖線からの風景が望めます。

国分寺崖線スポット
4 富士山が見える景色
光町1丁目(光町交番付近) 西側の景色が望めるこの付近の崖線までは、とことろで富士山の姿を見ることができます。

国分寺崖線スポット
5 堀跡からの景色
西元町4丁目(堀跡) 堀跡からの景色が望めるこの付近の崖線までは、とことろで富士山の姿を見ることができます。

国分寺崖線スポット
6 おたかの道湧水園
西元町1丁目(おたかの道湧水園) おたかの道湧水園(おたかの道湧水園内) 園の北側は崖線に接し、原形が残る貴重な風景が広がります。

JR西国分寺駅からのルート案内

1 国分寺市おたかの道湧水園
2 武蔵国分寺跡資料館
3 史跡の駅おたかカフェ
4 国分寺楼門
5 市立歴史公園 史跡武蔵国分寺跡(僧寺北東地域)
6 国分寺のクワマキ
7 国分寺の万葉植物園
8 お鷹の道
9 真姿の池湧水群
10 不動橋
11 石橋供養塔
12 都立殿ヶ谷戸庭園
13 都立殿ヶ谷戸公園
14 都立武蔵国分寺公園
15 都立多摩図書館
16 多喜窪通り南町三丁目交差点
17 東山道武蔵路跡
18 東山道武蔵路跡
19 東山道武蔵路跡
20 東山道武蔵路跡
21 東山道武蔵路跡
22 東山道武蔵路跡
23 東山道武蔵路跡
24 東山道武蔵路跡
25 東山道武蔵路跡

こくぶんじ豆知識
かみつき・いなりのいんかんしんじょう
川崎・伊奈両代官謝恩塔 (妙法寺境内)
新田農機援助策を立案した川崎平右衛門とその後任伊奈半左衛門に感謝して建てられた宝篋印塔。新田開発の際に生まれた煙は、現在も数多く残り、当時の姿を垣間見ることができます。

こくぶんじ豆知識
東京都の中心(重心)
島しょ部を除いた東京都の中心(重心)が国分寺市富士本3丁目に位置することが、平成17年に日本数学検定協会の計算によって明らかになりました。近く「富士本90度公園」に解説板があります。

こくぶんじ豆知識
「日本の宇宙開発発祥の地」顕彰碑
ペンシルロケットの水平発射実験から50年を記念して建てられました。下には松本零士氏デザインのタイムカプセルが埋められています。

こくぶんじ豆知識
堀跡からの景色
堀跡からは、東に向かって走る崖線沿いの緑を見ることができます。

こくぶんじ豆知識
堀跡からの景色
堀跡からは、東に向かって走る崖線沿いの緑を見ることができます。

こくぶんじ豆知識
堀跡からの景色
堀跡からは、東に向かって走る崖線沿いの緑を見ることができます。

こくぶんじ豆知識
堀跡からの景色
堀跡からは、東に向かって走る崖線沿いの緑を見ることができます。

こくぶんじ豆知識
堀跡からの景色
堀跡からは、東に向かって走る崖線沿いの緑を見ることができます。

こくぶんじ豆知識
堀跡からの景色
堀跡からは、東に向かって走る崖線沿いの緑を見ることができます。

こくぶんじ豆知識
堀跡からの景色
堀跡からは、東に向かって走る崖線沿いの緑を見ることができます。

こくぶんじ豆知識
堀跡からの景色
堀跡からは、東に向かって走る崖線沿いの緑を見ることができます。

こくぶんじ豆知識
堀跡からの景色
堀跡からは、東に向かって走る崖線沿いの緑を見ることができます。

こくぶんじ豆知識
堀跡からの景色
堀跡からは、東に向かって走る崖線沿いの緑を見ることができます。

こくぶんじ豆知識
堀跡からの景色
堀跡からは、東に向かって走る崖線沿いの緑を見ることができます。

凡例
JR線
ふんバス停
トイレ(公衆及び施設内)
郵便局
ロケットマンホール
西武線
警察(交番・派出所)
学校
消防署
病院
東京都の中心(重心)
こくぶんじ恋のみちコース
武蔵国分寺跡コース
野川源流と武蔵野コース
武蔵野新田・五日市街道コース
はけの道コース
コース監修: こくぶんじ観光まちづくり協会

凡例
JR線
ふんバス停
トイレ(公衆及び施設内)
郵便局
ロケットマンホール
西武線
警察(交番・派出所)
学校
消防署
病院
東京都の中心(重心)
こくぶんじ恋のみちコース
武蔵国分寺跡コース
野川源流と武蔵野コース
武蔵野新田・五日市街道コース
はけの道コース
コース監修: こくぶんじ観光まちづくり協会

凡例
JR線
ふんバス停
トイレ(公衆及び施設内)
郵便局
ロケットマンホール
西武線
警察(交番・派出所)
学校
消防署
病院
東京都の中心(重心)
こくぶんじ恋のみちコース
武蔵国分寺跡コース
野川源流と武蔵野コース
武蔵野新田・五日市街道コース
はけの道コース
コース監修: こくぶんじ観光まちづくり協会

凡例
JR線
ふんバス停
トイレ(公衆及び施設内)
郵便局
ロケットマンホール
西武線
警察(交番・派出所)
学校
消防署
病院
東京都の中心(重心)
こくぶんじ恋のみちコース
武蔵国分寺跡コース
野川源流と武蔵野コース
武蔵野新田・五日市街道コース
はけの道コース
コース監修: こくぶんじ観光まちづくり協会

凡例
JR線
ふんバス停
トイレ(公衆及び施設内)
郵便局
ロケットマンホール
西武線
警察(交番・派出所)
学校
消防署
病院
東京都の中心(重心)
こくぶんじ恋のみちコース
武蔵国分寺跡コース
野川源流と武蔵野コース
武蔵野新田・五日市街道コース
はけの道コース
コース監修: こくぶんじ観光まちづくり協会

凡例
JR線
ふんバス停
トイレ(公衆及び施設内)
郵便局
ロケットマンホール
西武線
警察(交番・派出所)
学校
消防署
病院
東京都の中心(重心)
こくぶんじ恋のみちコース
武蔵国分寺跡コース
野川源流と武蔵野コース
武蔵野新田・五日市街道コース
はけの道コース
コース監修: こくぶんじ観光まちづくり協会

凡例
JR線
ふんバス停
トイレ(公衆及び施設内)
郵便局
ロケットマンホール
西武線
警察(交番・派出所)
学校
消防署
病院
東京都の中心(重心)
こくぶんじ恋のみちコース
武蔵国分寺跡コース
野川源流と武蔵野コース
武蔵野新田・五日市街道コース
はけの道コース
コース監修: こくぶんじ観光まちづくり協会

スポーツ施設
市内にはスポーツを楽しめる様々な施設があります。団体もしくは個人での登録が必要な施設もありますので、詳しくは市ホームページをご覧ください。下記施設へ直接お問い合わせください。

1 ひかりスポーツセンター
【施設内容】 体育室/フィットネスルーム
☎ 042-595-8865

2 戸倉野球場
【施設内容】 野球場1面
(軟式野球、ソフトボール、グラウンドゴルフ、ターゲットバードゴルフなど)
☎ 042-326-2211 (市民スポーツセンター)

3 戸倉第一テニスコート
【施設内容】 砂入り人工芝コート2面
☎ 042-326-2211 (市民スポーツセンター)

4 戸倉第二テニスコート
【施設内容】 砂入り人工芝コート4面
☎ 042-326-2211 (市民スポーツセンター)

5 市民室内プール
【施設内容】 プール/和室/体育室/会議室
☎ 042-325-6868

6 市民本多武道館
【施設内容】 武道場(剣道、空手、卓球、軽体操など)
☎ 042-326-2211 (市民スポーツセンター)

天平ロマンに思いを馳せる

※愛用の池・野川源流と武蔵国分寺コースをご覧ください
※都立国分寺野川源流〜はげ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

※買出方法: 時速4km
ウォーキング 10分=30kcal
1歩=70cm (60kg男性)

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
- 2 姿見の池【東京の名湧水 57選】
約0.6km 徒歩約9分
- 3 西国分寺跡
約0.8km 徒歩約12分
- 4 伝鎌倉街道【市重要史跡】
約0.2km 徒歩約3分
- 5 市立黒鐘公園
約0.2km 徒歩約3分
- 6 市立歴史公園武蔵国分尼寺跡【国指定史跡】
約0.2km 徒歩約3分
- 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
- 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
- 9 国分寺薬師堂【市重要有形文化財】
約0.2km 徒歩約3分
- 10 国分寺
約0.2km 徒歩約3分
- 11 万葉植物園【市重要天然記念物】
約0.2km 徒歩約3分
- 12 お鷹の道
約0.4km 徒歩約6分
- 13 真姿の池湧水群【環境省選定名水百選】
約0.2km 徒歩約3分
- 14 不動橋・石橋供養塔
約0.6km 徒歩約9分
- 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

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

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
- 2 東山道武蔵路跡【国指定史跡】
約0.2km 徒歩約3分
- 3 都立武蔵国分寺公園
約0.6km 徒歩約9分
- 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
- 5 土師竇穴住居跡【市重要史跡】
約0.2km 徒歩約3分
- 6 国分寺薬師堂【市重要有形文化財】
約0.2km 徒歩約3分
- 7 木造薬師如来坐像【国重要文化財】
約0.2km 徒歩約3分
- 8 国分寺仁王門【市重要有形文化財】
約0.2km 徒歩約3分
- 9 国分寺のコウヤマキ【市重要天然記念物】
約0.2km 徒歩約3分
- 10 国分寺楼門【市重要有形文化財】
約0.2km 徒歩約3分
- 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0.2km 徒歩約3分
- 12 国分寺市武蔵国分寺跡資料館
約0.2km 徒歩約3分
- 13 史跡の駅 おたかカフェ
約0.2km 徒歩約3分
- 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
- 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
- 16 市立黒鐘公園
約0.2km 徒歩約3分
- 17 伝祥応寺跡・塚跡
約0.2km 徒歩約3分
- 18 武蔵台遺跡敷石住居跡(府中市)
約1.0km 徒歩約15分

GOAL 西国分寺駅

儂くも切ない物語に心惹かれる

※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

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」という地名がものごたる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4.6km
所要時間 約1時間36分
消費カロリー 約288kcal
歩数 約9,140歩

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
- 2 東山道武蔵路跡 恋ヶ窪地区【国指定史跡】
約0.4km 徒歩約6分
- 3 姿見の池【東京の名湧水 57選】
約0.4km 徒歩約6分
- 4 一葉松(東福寺境内)
約0.6km 徒歩約9分
- 5 西恋ヶ窪緑地「エックス山」
約0.6km 徒歩約9分
- 6 恋ヶ窪村分水【市重要史跡】
約0.2km 徒歩約3分
- 7 熊野神社
約0.4km 徒歩約6分
- 8 日立製作所研究開発グループ庭園
約1.0km 徒歩約15分
- 9 電車開通記念碑
約0.4km 徒歩約6分
- 10 本多八幡神社の石石【市重要有形民俗文化財】
約0.4km 徒歩約6分
- 11 祥応寺のコノテガシワ【市重要天然記念物】
約0.6km 徒歩約9分
- 12 国分寺市民俗資料室
約0.6km 徒歩約9分
- 13 「日本の宇宙開発発祥の地」顕彰碑
約0.4km 徒歩約6分
- 14 本町(国分寺村石器時代)遺跡
約0.2km 徒歩約3分

GOAL 国分寺駅

現在につながる開発の苦勞を偲ぶ

※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

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。開発の苦勞が垣間見られる文化財をめくりまわります。

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

START 国立駅

約0.6km 徒歩約9分

- 1 国分寺市新幹線資料館
約0.4km 徒歩約6分
- 2 鉄道総合技術研究所
約0.8km 徒歩約12分
- 3 稲荷神社
約0.8km 徒歩約12分
- 4 川崎平右衛門及び観音寺中興開山供養塔(観音寺境内)【市重要有形文化財】
約1.2km 徒歩約18分
- 5 毘沙門堂(鳳林院境内)
約0.2km 徒歩約3分
- 6 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
- 7 愛宕神社
約0.2km 徒歩約3分
- 8 神明社(北町)
約1.2km 徒歩約18分
- 9 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
- 10 もみじ橋遊歩道
約1.0km 徒歩約15分
- 11 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
- 12 くらぼね坂
約0.4km 徒歩約6分
- 13 貴井神社(小金井市)【東京の名湧水 57選】
約0.6km 徒歩約9分
- 14 滄浪泉園(小金井市)【東京の名湧水 57選】
約0.8km 徒歩約12分

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よ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ていませんでした。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0.2km 徒歩約3分

- 1 国分寺市新幹線資料館
約1.2km 徒歩約18分
- 2 市役所通り日吉町交差点
約0.9km 徒歩約13.5分
- 3 西恋ヶ窪緑地「エックス山」
約0.6km 徒歩約9分
- 4 一葉松(東福寺境内)
約0.8km 徒歩約12分
- 5 東山道武蔵路跡【国指定史跡】
約0.2km 徒歩約3分
- 6 都立多摩図書館
約0.2km 徒歩約3分
- 7 東京都公文書館
約0.2km 徒歩約3分
- 8 新行倉建設予定地(いずみプラザ東側用地)
約0.2km 徒歩約3分
- 9 東恋ヶ窪一丁目付近
約0.4km 徒歩約6分
- 10 恋ヶ窪東遺跡柄鏡形敷石住居跡
約0.4km 徒歩約6分
- 11 多喜窪通り南町三丁目交差点
約0.5km 徒歩約7.5分
- 12 都立武蔵国分寺公園
約0.3km 徒歩約4.5分
- 13 新行倉建設予定地(いずみプラザ東側用地)

ダイナミックな崖線を辿る

武蔵野らしさの一つ、はげ(国分寺崖線)の雄大さと四季のうつろいを感じるコースです。

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

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
- 2 もみじ橋遊歩道
約1.0km 徒歩約15分
- 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
- 4 くらぼね坂
約0.4km 徒歩約6分
- 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
- 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

GOAL 武蔵小金井駅

靴の選び方

- ◆材質 軽くて通気性が良いもの
- ◆つま先 指先が動かせられ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良いもの
- ◆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に循環を促します。ケガを防ぎ、膝痛等、疲れをためないために行いましょう。

クールダウン

急に運動を止めることで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。

あと 10 分歩こう!

「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歳以上の国民で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。

※1 「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。

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

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、目線は進行方向に
お腹を引き締める

ひじを軽く曲げ、大きく振り
背筋を伸ばして胸を張る

着地はかかとから
親指の付け根で地面をける

やや大きめの歩幅で