天平ロマンに思いを馳せる

※姿見の池→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ましょう。

こくぶんじ恋のみちコース

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

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

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 拡大図map a-2
約 0.4km 徒歩約 6 分 東恋ケ窪一丁目

2 姿見の池【東京の名湯水 57 選】 WC 拡大図map a-1
約 0.6km 徒歩約 9 分 西恋ケ窪 1-8-7

3 西国分寺駅 拡大図map a-1
約 0.8km 徒歩約 12 分 西恋ケ窪二丁目

4 伝鎌倉街道【市重要史跡】 拡大図map c-1
約 0.2km 徒歩約 3 分 西元町 4-11 周辺

5 市立黒鐘公園 WC 拡大図map c-1

武蔵国分尼寺跡と伝鎌倉街道に隣接した公園です。桜の季節には花見の名所として、多くの方が訪れます。園内には高低差のある地形を利用した遊具が豊富に設置され、子供に人気の公園です。

西元町 4-10-47

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】 拡大図map c-1
約 0.2km 徒歩約 3 分 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） WC 拡大図map c-1
約 0.4km 徒歩約 6 分 月曜（祝日の場合は直後の平日）、年末年始休み 西元町 3-10-7

8 市立歴史公園 史跡武蔵国分寺跡（僧寺中枢地域）・南門跡・七重塔跡【国指定史跡】 拡大図map c-2

聖武天皇の命により、諸国に建てられた国分寺。武蔵国では、国府に近く、「北の国分寺崖線、南に広がる湿地、西は都へ通じる東山道武蔵路、東には清流」と四神相応の考えに基づいて、西元町一帯が好所として選ばれました。

西元町二丁目、三丁目 042-312-8682（ふるさと文化財課）

約 0.8km 徒歩約 12 分

9 国分寺薬師堂【市重要有形文化財】 拡大図map b-2
約 0.2km 徒歩約 3 分 西元町 1-13-16（国分寺境内）

10 国分寺 拡大図map b-2

11 万葉植物園（万葉庭園）【市重要天然記念物】 拡大図map b-2
約 0.2km 徒歩約 3 分 西元町 1-13-16（国分寺境内）

12 お鷹の道 拡大図map b-2

江戸時代、付近が尾張徳川家の御鷹場だったことに由来して、「お鷹の道」と名付けられた散策道。国分寺市を代表する名所として親しまれ、四季折々の自然が楽しめます。

西元町一丁目、東元町三丁目

すぐ

13 真姿の池湧水群【環境省選定名水百選・都指定名勝】 拡大図map b-2

嘉祥元年（848）絶世の美女・玉造小町が重い病気に苦しんでいました。国分寺の薬師如来に祈ると一人の童子が現れ池の水で身を清めるように言いました。小町が身体を洗うとたちまち病気が治り、元の美しい姿に戻ったという伝承からこの名がつきました。

西元町一丁目

約 0.8km 徒歩約 12 分

14 不動橋・石橋供養塔 拡大図map b-3

国分寺村の元町用水と野川が合流するところに架かる橋です。橋の北側に不動明王碑が祭られていることから、名付けられました。碑の横には庚申塔があり、松の木をはさんで、石橋供養塔があります。供養塔は、かつて石橋だった不動橋を供養する意味で、天保3年（1832）に建立（再建）されました。

南町 3-1

約 0.6km 徒歩約 9 分

15 都立殿ヶ谷戸庭園【国指定名勝・東京の名湯水 57 選】 WC 拡大図map a-3
約 0.2km 徒歩約 3 分 ※入園料が必要です 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4.9km
所要時間 約1時間14分
消費カロリー 約222kcal
歩数 約7,000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 拡大図map a-1
約 0.2km 徒歩約 3 分 泉町二丁目

2 東山道武蔵路跡【国指定史跡】 拡大図map a-1

駅制に基づいて7世紀後半から8世紀前半にかけて整備された都と地方の国府を結ぶ官道の支路です。道幅約12メートルの広大な官道が長さ約400メートルに渡って保存・整備され、当時の道幅を実感することができます。

泉町二丁目 042-312-8682（ふるさと文化財課）

約 0.2km 徒歩約 3 分

3 都立武蔵国分寺公園 P有料 20 台 WC 拡大図map b-2
約 0.6km 徒歩約 9 分 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】 拡大図map b-1
約 0.2km 徒歩約 3 分 西元町二丁目

5 土師竪穴住居跡【市重要史跡】 拡大図map b-2
約 0.2km 徒歩約 3 分 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】 拡大図map b-2

7 木造薬師如来坐像【国重要文化財】 拡大図map b-2

国分寺薬師堂

建武2年（1335）新田義貞の寄進により、僧寺金堂跡付近に建立されたと伝えられています。宝冠年間に現在の場所に建て替えられました。薬師堂の裏には、四国八十八ヵ所巡りを模した石仏群があります。

木造薬師如来坐像

平安時代末期頃の製作とされ、寄木造の漆箔仕上げで、像高は約1.91mあります。戦乱に巻き込まれて武蔵国分寺が焼失した際に、自ら逃げ出し無事であったという話も。

西元町 1-13-16 国分寺境内

すぐ

8 国分寺仁王門【市重要有形文化財】 拡大図map b-2
すぐ 西元町 1-13-16（国分寺境内）

9 国分寺のコウヤマキ【市重要天然記念物】 拡大図map b-2
すぐ 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】 拡大図map c-2

国分寺門前にあり、前沢村（現東久留米市）の米津寺の楼門を明治 28 年（1895）に移築したものです。三間一戸の楼門で、2階には十六羅漢像が安置されています。

西元町 1-13

すぐ

11 国分寺市おたかの道湧水園 旧本多家住宅長屋門・倉【市重要有形文化財】 拡大図map b-2

国分寺崖線の豊かな自然を残す園内は、崖線の下から流れ出た湧水が池をつくり、大木が生い茂るなど季節に彩られた景色が楽しめます。園内には、旧国分寺村の名主家の長屋門（江戸時代後期）と倉（明治時代）が残されています。

西元町 1-13-10 042-323-4103（武蔵国分寺跡資料館）
9:00～17:00（入園は 16:45 まで） 月曜（祝日の場合は直後の平日）、年末年始休み
入園料：一般／ 100 円、中学生以下無料（入園券は史跡の駅おたカフェで販売）

12 国分寺市武蔵国分寺跡資料館 ※おたかの道湧水園の入園料が必要です WC 拡大図map b-2
すぐ 西元町 1-13-10

13 史跡の駅 おたカフェ WC 拡大図map c-2
約 0.2km 徒歩約 3 分 西元町 1-13-6

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】 拡大図map b-2
約 0.4km 徒歩約 6 分 西元町一丁目

15 市立歴史公園 史跡武蔵国分寺跡（僧寺中枢地域）・南門跡・七重塔跡【国指定史跡】 拡大図map c-2
約 0.7km 徒歩約 11 分 西元町二丁目、三丁目

16 国分寺市文化財資料展示室 9:00～17:00（入館は 16:45 まで） WC 拡大図map c-1
約 0.4km 徒歩約 6 分 月曜（祝日の場合は直後の平日）、年末年始休み 西元町 3-10-7

17 市立黒鐘公園 WC 拡大図map c-1
約 0.2km 徒歩約 3 分 西元町 4-10-47

18 伝祥応寺跡・塚跡 拡大図map c-1
約 0.2km 徒歩約 3 分 西元町 4-1 周辺

19 武蔵台遺跡敷石住居跡（府中市） 拡大図map c-1
約 1.0km 徒歩約 15 分 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」という地名がものが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 拡大図map a-2
約 0.8km 徒歩約 12 分 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】 拡大図map a-1
すぐ 西恋ケ窪一丁目

3 姿見の池【東京の名湯水 57 選】 拡大図map a-1

遊女たちが池を鏡代わりに利用していたことから「姿見の池」と呼ばれるように。遊女の夙妻太夫が鎌倉武士・畠山重忠を慕ってこの池に身を投げたという「恋ヶ窪伝説」が残ります。

西恋ケ窪 1-8-7 042-325-0129（緑と公園課）

約 0.4km 徒歩約 6 分

4 一葉松（東福寺境内） 拡大図map a-1

姿見の池に身を投げた夙妻太夫を哀れんで村人たちが植えた松は、悲しみのためか一葉になっていました。言い伝えの一葉松は枯れてしまいましたが、現在、実生の松が東福寺境内に植えられ、わずかではありますが一葉を見ることができます。

西恋ケ窪 1-39-5

約 0.6km 徒歩約 9 分

5 西恋ヶ窪緑地「エックス山」 map B-3
約 0.6km 徒歩約 9 分 西恋ケ窪 3-29-8

6 恋ヶ窪村分水【市重要史跡】 map B-3

玉川上水が完成した4年後の明暦3年（1657）に、国分寺村、恋ヶ窪村、貫井村（現小金井市内）の3ヶ村組合が、江戸幕府に願い出て水田用に分水した国分寺村分水の一部で、恋ヶ窪村分水と呼ばれています。市内の分水で最も古く、大きな堀は昔のままの姿を残しています。

西恋ケ窪 1-47-6 042-312-8682（ふるさと文化財課）

すぐ

7 熊野神社 map B-3
約 0.4km 徒歩約 6 分 西恋ケ窪 1-27-17

8 日立製作所研究開発グループ庭園 ※一般公開していません 拡大図map a-2

昭和17年（1942）に研究所が設立、豊富な湧水は「野川」の源泉の一つです。通常は立ち入れませんが、年2回（春・秋）、一般公開があります。

東恋ケ窪一丁目

約 1.0km 徒歩約 15 分

9 電車開通記念碑 map B-4
約 0.4km 徒歩約 6 分 本多 2-2

10 本多八幡神社の力石【市重要有形民俗文化財】 map B-4
すぐ 本多 4-3-3（本多八幡神社内）

11 祥応寺のコノテガシワ【市重要天然記念物】 map B-4
約 0.6km 徒歩約 9 分 本多 4-2-2（祥応寺境内）

12 国分寺市民俗資料室 ※半年～3 日前までに要事前申込み map B-4
約 0.6km 徒歩約 9 分 ※武蔵国分寺跡資料館（TEL：042-323-4103）本多 5-24-11

13 「日本の宇宙開発発祥の地」顕彰碑 map B-4

昭和30年、糸川英夫博士率いる東京大学生産技術研究所が新中央工業跡地（現在の早稲田実業学校）で、日本で初めて長さ23cmの小型ロケット（ペンシルロケット）の水平発射実験を行いました。その記念として建てられた顕彰碑です。

本町 1-2-1 早稲田実業学校校門

約 0.4km 徒歩約 6 分

14 本町（国分寺村石器時代）遺跡 map C-4

明治27年（1894）、日本人単独による日本初の考古学の発掘調査が行われた遺跡です。考古学者の大野延太郎と鳥居龍造は切り崩した崖の部分に、石器などが露出している層を発見し、『東京人類学雑誌』に発表しました。遺跡の解説板があります。

本町二丁目、南町二丁目

約 0.2km 徒歩約 3 分

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 WC map B-2

パネルや模型などが展示され、新幹線の研究の歴史を知ることができる施設です。「光町」の町名は、新幹線「ひかり号」に由来してつけられました。

光町 1-46-8 ひかりプラザ 042-573-4370 9:00～17:00
第 2・第 4 月曜（祝日の場合は直後の平日）、年末年始休み 入館料無料

すぐ

2 鉄道総合技術研究所 ※一般公開していません map B-2
約 0.4km 徒歩約 6 分 光町 2-8-38

3 稲荷神社 map B-2
約 0.8km 徒歩約 12 分 光町 3-17-2

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】 map B-1
すぐ 西町 2-27-8

5 神明社（西町） map B-1
約 0.6km 徒歩約 9 分 西町 2-27-10

6 子育地蔵（高木八幡宮境内） map A-1
約 1.2km 徒歩約 18 分 高木町 3-9

7 毘沙門堂（鳳林院境内） map A-2
約 0.2km 徒歩約 3 分 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】 map A-2
約 0.4km 徒歩約 6 分 北町 3-1-1

9 愛宕神社 map A-2
約 0.2km 徒歩約 3 分 北町 2-13-5

10 神明社（北町） map A-2
約 1.2km 徒歩約 18 分 北町 1-13-5

GOAL 恋ヶ窪駅

ダイナミックな崖線を辿る

武蔵野らしさの一つ、はけ（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。

はけの道コース

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・東京の名湯水 57 選】 WC 拡大図map a-3

武蔵野台地と国分寺崖線の自然をうまく利用した「回遊式林泉庭園」です。園内の次郎弁天池には湧水が流れ込みます。平成23年9月に多摩地域初の国指定名勝となりました。特に秋の紅葉期は美しく、人気です。

南町 2-16 042-324-7991 9:00～17:00（入園は 16:30 まで）
年末始休み 入園料：一般及び中学生／ 150円、65 歳以上／ 70円、小学生以下及び都内在住の中学生無料

約 0.6km 徒歩約 9 分

2 もみじ橋遊歩道 拡大図map b-3
約 1.0km 徒歩約 15 分 東元町 2-18

3 新次郎池（東京経済大学内）【東京の名湯水 57 選】 map C-4
すぐ 南町 1-7-34

4 くらぼね坂 map C-4
約 0.4km 徒歩約 6 分 南町一丁目周辺

5 貫井神社（小金井市）【東京の名湯水 57 選】 map C-4
約 0.6km 徒歩約 9 分 小金井市貫井南町 3-8-6

6 滄浪泉園（小金井市）【東京の名湯水 57 選】 map C-4
約 0.8km 徒歩約 12 分 小金井市貫井南町 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島しょ地域を除くすべての自治体で公道走行が中止となり、このリレールートを走ることはありませんでした。この聖火リレーコースを皆様に歩いていただき、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

すぐ

1 国分寺市新幹線資料館 map B-2
約 1.2km 徒歩約 18 分 光町 1-46-8 ひかりプラザ

2 市役所通り日吉町交差点 map B-2
約 0.9km 徒歩約 13.5 分 日吉町二丁目・三丁目

3 西恋ヶ窪緑地「エックス山」 map B-3
約 0.6km 徒歩約 9 分 西恋ケ窪 3-30

4 一葉松（東福寺境内） 拡大図map a-1
約 0.8km 徒歩約 12 分 西恋ケ窪 1-39-5

5 東山道武蔵路跡【国指定史跡】 拡大図map a-1
すぐ 泉町二丁目

6 都立多摩図書館 P有料 18 台 WC 拡大図map a-1

「雑誌」と「子どもの本」の図書館です。
一般雑誌から学術雑誌まで約19,000誌を揃え、創刊号コレクションも所蔵しています。乳幼児から高校生世代までが楽しめる本や学びに役立つ本も数多く所蔵しています。

泉町 2-2-26 042-359-4020（都立多摩図書館）
月～金曜日：10:00～21:00 土・日・祝休日：10:00～17:30
※ご利用の際は、都立図書館 HP をご覧ください。

すぐ

7 東京都公文書館 WC 拡大図map a-1

歴史的資料として重要な価値を有する公文書等を保存・整理し利用に供する施設です。江戸期の古文書や、東京府・東京市の行政文書も公開しています。閲覧室では江戸・東京の歴史に関する参考文献や資料集が利用できます。また、常設展示の他、随時企画展や講座も開催しています。

泉町 2-2-21 042-313-8440（整理閲覧担当）042-313-8450（史料編さん担当）
月～土曜日：9:00～17:00 休館日：日曜日、国民の祝日及び振替休日、毎月第 3 水曜日（祝日の場合は翌日）及び年度末日（日曜日の場合は前日）、年末年始、臨時の休館日として公示した日

約 0.2km 徒歩約 3 分

GOAL 国分寺市役所

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 東恋ケ窪一丁目付近

約 0.4km 徒歩約 6 分

1 恋ヶ窪東遺跡柄鏡形敷石住居跡 拡大図map a-2
約 0.4km 徒歩約 6 分 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 拡大図map a-3
約 0.5km 徒歩約 7.5 分 南町三丁目

3 都立武蔵国分寺公園 P有料 20 台 WC 拡大図map b-2
約 0.3km 徒歩約 4.5 分 泉町 2-1-1

GOAL 国分寺市役所

健康のための3ステップ！

踏み出す！

からだを動かす機会や環境は、身の回りにたくさんあります。
それが
「いつなのか？」
「どこなのか？」
ご自身の生活や環境を振り返ってみましょう。

始める！

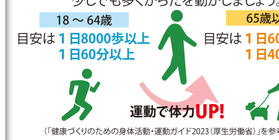
今より少しでも多くからだを動かしたり、座りっぱなしをやめることが健康への第一歩です。
座りっぱなしをやめて、＋10（プラス・テン）から始めましょう。

健康になる！

少しでも多くからだを動かしましょう。

18 ～ 64歳
目安は 1 日8000歩以上
1 日60分以上

65歳以上
目安は 1 日6000歩以上
1 日40分以上



（「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023（厚生労働省）」を参考に作成）