

# Tohode

せたがやを、徒歩で。巡ろう、出かけよう。

素敵な景色と健康づくりの魅力が満載!

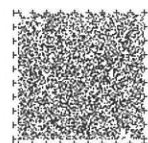
カメラを持って散歩しよう!  
街歩きマップ



イラスト:桜井ココロ

## 健康せたがや+1

今日からあなたも「こころと身体をHAPPYにするプラス1」生活を始めませんか?



編集・発行  
平成30年2月  
砧地区健康マップ編集委員会  
世田谷区砧総合支所健康づくり課  
電話 03-3483-3161  
FAX 03-3483-3167  
令和2年4月一部改定

※音声コードがついています。専用の装置で読み取り、音声で聴くことができます。

このマップは地域の方と日本大学商学部の学生と一緒に作成しました。

# きぬた # 砧地区で撮影したい8スポット

## 大蔵の湧水と国分寺崖線コース

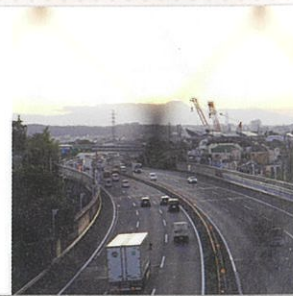
### #1 大蔵三丁目公園周辺

小川のせせらぎと、豊富な樹林が印象的な大自然公園。歩いているだけでマイナスイオンに包まれるこの場所では、自然の美しさをカメラにおさめることができます。



### #2 大六天橋

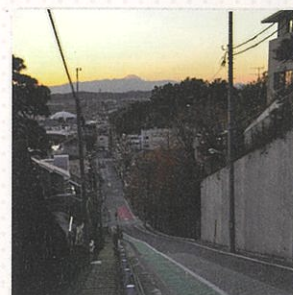
東名高速道路路上に架かる橋で、晴れた日には富士山を望むことができる場所。夜景のスポットとしても知られているため、散歩とは別の機会に時間を変えて訪れるのもオススメ。



### #3 大蔵運動公園

体育館、陸上競技場、野球場、テニスコート、温水プールなど様々なスポーツ施設が充実する公園。蒸気機関車や子どもたちの遊具などもあり、撮りどころ満載です。

## 岡本の自然と歴史を楽しむコース



### #4 富士見坂

関東の富士見100景のひとつであり、せたがや百景のひとつでもある、岡本3丁目にある富士見坂。富士山だけでなく、丹沢の山々も望めるこの場所は、急坂であることでも有名です。

### #5 岡本公園

豊かな緑と子どもたちが遊ぶ遊具など、心が落ち着く風景に出会える公園。国分寺崖線に位置し、周辺の住民に愛される憩いのスポットです。



### #6 岡本公園民家園

岡本公園内にある、江戸時代後期の典型的な農家の家屋を見ることができる民家園。茅葺きの屋根や茶の間の囲炉裏など、日本の旧き良き歴史を知ることができる寛ぎのスポットです。



### #7 旧小坂家住宅

世田谷区指定有形文化財の旧小坂家住宅。衆議院議員などを歴任した小坂順造の別邸として建てられ、2階建てで洋風の寝室棟、和風の主屋棟、山小屋風の書斎棟で構成されています。



### #8 瀬田四丁目旧小坂緑地

世田谷区の緑の生命線といわれる国分寺崖線の斜面樹林の一部である緑地。「旧小坂家住宅」と、紅葉と竹林が美しい湧水の流れる庭園もあり、人々の心を潤し続けています。

## ! # いい写真撮影のポイント

「いい写真を撮るため」のコツを大公開! SNS用写真にも使えます。

- 写真は視点を下げると迫力が出やすい。
- 縦位置の写真は視点が真ん中に集中するため撮りたい対象を明確にしやすい。
- 全景を写すだけではなく、それが何かわからないくらいアップに寄って撮影してみると写真としてはおもしろくなる。
- 緑の多い場所では、時間帯によって変わる光の表情をどう活かすかがポイントになる。

### SNS用

- ♥風景だけではなく足元にも気を配って歩いてみる。かわいい花や模様に出会うかもしれません。
- ♥カラフルな撮影スポットを探してみる。
- ♥フラッシュは使わず、自然の光をできるだけ使う。
- ♥手前にある対象物にピントを合わせるなど、どうすれば奥行きができるか考えてみる。

体格指数BMIでわかる

## 健康体重チェック

日頃、運動不足で体重が気になる。そんなことはありませんか? 体重は健康のパロメーターです。まずは自分の適正体重を確認してみましょう。歩くことによる消費エネルギーを知れば、体重管理と健康維持の方法がわかりますよ。

BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

《BMIによる判定》	日本人の食事摂取基準(2020年版)		
	やせ	ふつう	肥満
18~49歳	18.5未満	18.5~24.9	25以上
50~64歳	20.0未満	20.0~24.9	25以上
65歳~	21.5未満	21.5~24.9	25以上

BMI(Body Mass Index: 体格指数)

(あなたの体重)  kg × 3 ※ × (歩いた時間)  時間 × 1.05 = (消費エネルギー)  kcal

※メッツ: 安静時を1とした、運動の強度を示したもの  
普通歩行(67m/分)で歩いた場合は3メッツ、速歩(95~100m/分)で歩いた場合は4メッツ

[例] 60kgの人が30分歩いた場合:  
60kg×3×0.5時間×1.05=95kcal

歩数の目安・ウォーキングの健康効果



気軽に続けられ、しかも健康効果のある歩数は「いつもの生活にプラス1,000歩」。歩行時間にして約10分です。通勤・通学、お買物などに10分間のウォーキングをすれば、ストレス解消、筋力アップ、心肺機能の向上、体力増進などいいことづくし。認知症予防にも効果的と言われています。さらに地球環境にもやさしいエコ運動です。まずは楽しめる範囲から無理せず、気楽に続けてみましょう。

歩くことで実感! 砧の魅力



砧や大蔵、岡本のあたりは、坂道が多いところもあり、散歩するには少し大変ですが、その分見晴らしもよく富士山ビューポイントも多いエリアです。公園や史跡を巡りながら、カメラやスマートフォンで写真を撮るたくさん撮ってみたいかがたでしょうか。ポイントは、楽しみながら、マイペースで歩くこと。歩くことで、「血液の流れが良くなり高血圧の予防になる」「脂肪が燃焼し肥満を予防する」など、様々な効果がありますので、ぜひ徒歩で、砧巡りを楽しんでください。

### 散歩中や写真撮影時の注意事項

- 暑い日は、水分補給をしっかりと行い、熱中症に気をつけましょう。
- 歩きスマホはやめましょう。
- 景色に夢中になると、周囲の安全確認が不足しがちになります。車や自転車に気をつけると共に、歩行者の通行を妨げないよう注意しましょう。
- 立入禁止区域や個人宅などには入らないでください。



# Tohokode

せたがやを、徒歩で。巡ろう、出かけよう。

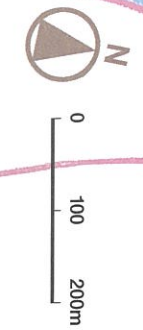
《 砧地区版 》

Setagaya

Walking Map



※スマートフォン等で  
読み取れば動画を  
見ることが出来ます



## マップ上の記号

- コースの見どころ
- 緑のみどころ
- だれでもトイレ
- 撮影スポット
- せたがや百景
- 野鳥観察ポイント
- バス停
- 休息所
- 郵便局
- 交番・駐在所
- 富士山富士ポイント
- 坂道
- お寺
- 学校
- 花のみどころ
- 健康遊具

## きぬた地区かるた

「砧地区の歴史、生い立ちなど自分の住むまちの特徴を知り、愛着を持てるようにしたい」という思いから砧地区町会・自治会連合会がつくった「かるた」。住民たちに愛されているまちの象徴的な存在です。

い	泉湧く	緑の大蔵	わが郷土
ひ	百年の	月日を越えた	百年桜
え	永安寺	色とりどりの	もみじかな
つ	通学路	関東百景	富士見坂
み	民家園	歴史が残る	住まいかな
も	もみじ	イチョウ	秋色鮮やか 静嘉堂

**大蔵の湧水と 国分寺崖線コース** #緑豊かな風景をのどかに巡る

健康に役立つ遊具のある大蔵運動公園など、緑の中をのどかに歩けるコース。富士山ビュースポットも多く、晴れた日は富士の絶景に出会えるかもしれません。お寺や神社もあり、趣深いエリアです。



**岡本の自然と 歴史を楽しむコース** #旧き良き美しき風景を巡る

日本ならではの四季の魅力を楽しみながら、ゆつくりと歩けるコース。丸子川のせせらぎを聞きながらウォーキングを楽しめます。コースにはお店が少ないので、飲み物を用意してお出かけしましょう。



## #地元の子生と一緒にお散歩しました。

今回のお散歩コースは、地元にある日本大学商学部の子生と、カメラとスマートフォンを持って巡りました。カメラと一緒に「いい写真の撮り方」を学びながら、学生が撮影した写真の一部を紹介いたします。どこか風景が見つけられるかな？



## #Bus Access

二子玉川駅と岡本コース付近をバス移動する場合は、東急バス【玉31・玉32】に乗車してください。