

Tohode

せたがやを、徒歩で。巡ろう、出かけよう。

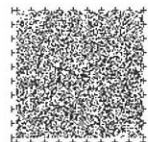
素敵な景色と健康づくりの魅力が満載!

カメラを持って散歩しよう!
街歩きマップ

イラスト：桐木憲一

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?



※音声コード、専用の装置で聴くことができます。

編集・発行
平成29年2月
成城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

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。

$$BMI = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

《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

(あなたの体重) kg × 3 ※ × (歩いた時間) 時間 × 1.05 = 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、お買い物などに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! 成城の魅力

成城のまちは国分寺崖線を中心に形成される豊かな自然に恵まれている一方、昭和初期から培われてきた文化の香りに包まれています。坂道が多く、最初はちょっと辛くても、緑地の木陰や湧水、水鳥たちの泳ぐ姿などが、疲れを癒してくれます。また、昭和の面影を残す町並みや東宝撮影所、榎尾俊雄発明記念館など、ふらりと訪ねて行きたい場所があります。のんびりマイペースで歩けば、きっと成城の魅力が見えてきます。

成城、歩き方のポイント

坂道が多い成城は「上り坂」「下り坂」での歩き方を変えて、無理なくウォーキングを続けるようにしましょう。ただし、朝露、夜霧、雨や雪の日は滑りやすいので注意してください。
「上り坂」は歩幅を狭くし、歩数を増やすように歩きます。腕をしっかり振ることで体が軽く感じられます。
「下り坂」は膝を大きめに曲げて、重心を低く保つようにします。下り坂は膝や足首に負担がかかりやすいので無理は禁物です。

カメラ旅
街歩き



2つのコースで巡る 四季折々—成城の魅力

成城を歩こう

国分寺崖線と成城の自然コース

国分寺崖線には武蔵野の自然が残り、多彩な樹木や草花、湧水が見られます。仙川・野川沿いでは桜並木や野鳥の姿を楽しめ、さらに湧水ポイントでは湧き出る清水に心も癒されます。



成城の富士見橋と不動橋

どちらも富士山を眺められる絶好のスポット。不動橋のベンチに座って富士山を眺めたり、富士見橋にあるフレーム越しに富士山を撮影したりできます。お気に入りの富士山写真を撮りましょう。



成城三丁目緑地

真夏でも木々が作る陰で涼やかさを感じられます。国分寺崖線の樹林を緑地として保全し、多種多様な植栽が混在しています。緑地内は傾斜面になっており、散策するには、丸太の階段を上ったり下ったり...



野川緑地広場 (ビジターセンター*周辺)

散策路やビオトープなど自然と親しめる施設のほか、地元の財団法人が街づくりの情報発信とボランティア活動の拠点として運営する「ビジターセンター」があります。休憩を兼ねて、手作りのお菓子を。



※(財)世田谷トラストまちづくりビジターセンター

神明の森みつ池周辺

湧水のある動物のサンクチュアリ。この先にある特別保護区は23区内でわずか2箇所しかない源氏ホテルが自生している貴重な場所です。
※特別保護区の開放は、年に数回のみ



猪股庭園

労務行政研究所の理事長を務めた故・猪股猛氏の旧邸宅です。主屋は数寄屋造りの伝統的和風建築。多くの樹木を配した回遊式の日本庭園を見ながらカメラアングルを探るのも楽しいでしょう。



成城の文化と桜並木を巡るコース

政治家や美術家、映画監督などの著名人が多く居住し、昭和の映画産業の礎となった東宝撮影所もあります。また、いたる所に桜が植えられ、川沿いの桜並木などせたがや百景にも選ばれています。



成城学園前のいちよう並木

成城大学の正門から東西に伸びる通りには、イチヨウの並木が約120mにわたって植えられています。大正14年(1925)に成城学園がこの地に引越してきたのち、学生たちがイチヨウの木を植えていきました。

「みんなの森」

住民ボランティアが整備し、住宅街の中でも憩いの場。地面にはウッドチップが敷き詰められ、足の感覚でも森を楽しめる仕掛けに。天気の良い日は木漏れ日を使って、柔らかな質感の写真が撮れます。



成城学園の池

「せたがや百景」にも選ばれている成城学園大学構内の広い池。今では学生たちの憩いの場です。

東宝スタジオの壁画

突然、目の前に現れる巨大なゴジラの壁画。実はここが「東宝スタジオ」です。撮影スタジオとしては日本一の広さを誇り、「七人の侍」をはじめ、日本映画を代表する名作を生み出してきました。



※敷地内への立ち入りは禁止 写真を撮影する際は敷地に立ち入らず、車の往来にご注意ください。



仙川の遊歩道・桜並木

川沿いには、懐かしいわらべ歌と可愛いイラストが描かれているイスが所々にあり、川を眺めながら小休憩するのに最適です。春には沿道の桜並木が見ごろを迎え、夜には期間限定のライトアップも。



Tohokde

せたがやを、徒歩で。巡ろう、出かけよう。



景色はいいけれど、健康が心配！

※スマートフォン等で
読み取れるQRコードを
見ると動画が再生されます



《成城地区版》

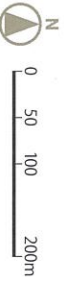
Setagaya Walking Map

国分寺崖線と 成城の自然コース

富士山がよく見えるまち・成城は「国分寺崖線」の上であり、東に仙川、西に野川が流れています。国分寺崖線には武蔵野の自然が残り、多様な樹木や草花、湧水が見られます。仙川・野川沿いでは桜並木や野鳥の姿を楽しめ、さらに湧水ポイントでは湧き出る清水に心を潤わせます。

成城の文化と 桜並木を巡るコース

成城には政治家や美術家、映画監督などの著名人が多く居住し、文化的なまちとして知られています。昭和の映画産業の礎となった東京撮影所もあり、都内随一の撮影所として数多くの作品を生み出してきました。また、成城ではいたる所に桜が植えられ、川沿いの桜並木がまたたく間に春を告げています。



国分寺崖線と緑地

五川市、国分寺市、小金井市からなる崖「国分寺崖線」は、多摩川が10千年以上もの間、武蔵野台地を削りて形成してきたものである。クヌギ・コナラ林を中心に、シラカシ林、アカマツ植林、ヒノキ・サクラ植林、竹林、サクラ等の植栽林が混在しています。また、湧水があり、セシジヨウの湿生植物群落があります。平成20年4月には根張整備を終え、成城三丁目緑地が完成しました。



坂道と橋

町の西側は高さ20〜27mの崖であるため、多くの坂道があります。それぞれの名前は「巴一坂」があり、江戸時代に当時の当主茶室が作ったから「お茶坂」、医療施設があったから「病院坂」など、由来を知ると楽しい見方になります。また、仙川・野川には橋がいっぱいあり、富士山が見えるから「富士見橋」など、やはりそれぞれの名前にいわれがあります。

自然のいいところから
歩くのも気持ちいい
健康的な散歩コース

- マップ上の記号
- 見どころ
 - 撮影スポット
 - 緑のまど
 - 休息所
 - せたがや
 - 100
 - 富士山ポイント
 - 桜
 - 花のまど
 - 野鳥観察ポイント
 - 階段
 - 坂道
 - お寺
 - 学校
 - 健康遊具
 - だれでも
 - バス停
 - 郵便局
 - 交番
 - 消防署
 - 教会
 - 公園・緑地
 - 鉄道



このマップは地域の人の情報をもとに作りました。
坂道や公園の女前には、また、その通称などもあります。