やさしいまちに、なりたい。TODA

魅力あふれるとだのまち
歩いて、走って、健康づくり！

戸田市 ウォーキング＆ランニングマップ

Walking & Running Map

戸田市では「市民の健康な心と体づくり」を目指して、ウォーキングコースとランニングコースを設定しました。

各コースは、市の見どころがたくさん含まれています。平坦な地形の戸田市は、ウォーキング・ランニングにぴったり。戸田市の魅力を発見しながら、健康づくりを始めてみませんか。

◆コース案内

	コース名	距離	所要時間	消費カロリー
ウォーキングコース	❶おとぎのみち アリスの広場や一寸法師の広場といった、物語にちなんだ広場を巡ってみよう。	4.1km	約60分	約190kcal
ウォーキングコース	❷ぬくもりのみち 市役所南通りや本町周辺の、歩道も整備されたにぎやかなエリアを歩いてみよう。	3.3km	約50分	約160kcal
ウォーキングコース	❸オリンピック聖火のみち 東京オリンピックの聖火台や戸田桜づつみといった見どころいっぱいのボートコースを歩いてみよう。	5.1km	約75分	約240kcal
ウォーキングコース	❹緑と並木のみち 笹目川遊歩道を通って、惣右衛門公園サッカー場や北部公園野球場を巡ってみよう。	4.2km	約60分	約190kcal
ウォーキングコース	❺四季いろどりのみち 夏でも涼しい木陰ができる。さくら川沿いの遊歩道を含む閑静なコースを歩いてみよう。	4.6km	約70分	約220kcal
ランニングコース	❶戸田マラソンコース 水と緑あふれる彩湖・道満グリーンパーク沿いや、彩湖の北側を回るコースです。	4.7km	約35分	約290kcal
ランニングコース	❷戸田桜づつみコース ボートコースと荒川に挟まれた、荒川堤防を一直線に走ることができます。	3.0km	約20分	約165kcal

※各コースの所要時間は、ウォーキングについては時速４km、ランニングについては時速８kmとして算出しています。
※消費カロリーは、体重６０kgとして算出しています。

❶戸田マラソンコース

●戸田マラソン
毎年１１月第３日曜日に開催しています。全国から約７,０００名のランナーが参加します。

●彩湖・道満グリーンパーク
水と緑あふれる自然豊かな環境で、スポーツやバーベキューなどを楽しむことができます。

❹緑と並木のみち

●惣右衛門公園サッカー場
惣右衛門公園に併設されたサッカー場。全面人工芝で整備されています。

●笹目川遊歩道
「自然」と「彫刻」のプロムナードとして整備された遊歩道。彫刻はすべて中岡慎太郎の作です。

1日10,000歩を目指しましょう！

健康な体づくりのためには、１日10,000歩が理想的であると言われています。有酸素性運動は継続時間が長くなるほど脂肪をエネルギーとして利用する比率が高まるので、肥満解消や、血中の中性脂肪の減少、血圧や血糖値の改善に効果があります。さらに運動することによる肺機能の改善や骨粗鬆症の予防などの効果も見込まれます。

❷ぬくもりのみち

●こどもの国
乳幼児から中高生まで幅広い世代の子ども達が利用できる大型児童センター。

●後谷公園
芝生の広場、森、池がある公園で、冬にはイルミネーションで彩られます。

❶おとぎのみち

●ささぶねの路
ささぶねの路は、かつての緑川の支流を再現しており、一寸法師の広場、アリスの広場、竜神の広場をつないでいます。

❺四季いろどりのみち

●さくら川遊歩道
さくら川遊歩道には２ｋｍにわたり桜並木が続き、４月にはさくらまつりが開催されます。

●平等寺
真言宗智山派の寺院で、本尊は木造の聖観音菩薩立像です。市指定文化財の「明応の板碑」と「石幢」があります。

ウォーキング、ランニングする時の注意点

❶ストレッチを念入りに！
運動の前後には、必ずストレッチを行いましょう。ストレッチを行うことで、疲れが残りにくくなり、怪我の予防にもなります。また、ランニングを行う際は、ウォーミングアップとクールダウンを忘れずに。

❷水分補給は早めに！
脱水症状の予防のため、のどが渇いたと自覚する前に、早めの水分補給を心がけましょう。気分が悪くなった場合は、公園などで十分な休息を取りましょう。

❸無理は禁物！
体調が悪い時には、無理をせずに運動を控えましょう。また、夏の炎天下での運動は危険です。涼しい時間帯を選んで行いましょう。

❷戸田桜づつみコース

●桜づつみ
ボートコース沿いの荒川の土手を彩る、全長約１キロメートルにおよぶ桜並木。
春には１１４本の桜が咲き誇ります。

❸オリンピック聖火のみち

●ボートコース
昭和１５年にボート競技のために造られた静水コース。全日本選手権なども行われ、日本トップレベルのボート競技を見ることができます。

●聖火台
戸田ボートコースは、昭和３９年東京オリンピックのボート競技の会場となっており、公園内には聖火台が残ります。

●旧戸田橋親柱
昭和７年に完成した吊り橋型の３代目戸田橋。いまも親柱が親水公園に残ります。