



押立体育館 NO.2

～いききの道と暴れ川 多摩川のいにしえを辿る～

① いききの道

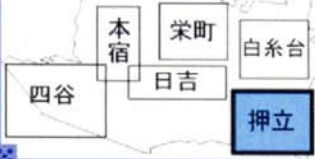


多摩川によって削られてできた高さ6mの段丘涯で、通称“ハケ”と呼ばれる道

約5km 約2時間のコース
まむし坂と押立緑道でプラス1km

本願寺の隣に八幡神社があります。

まむし坂を登るコースもあるよ!



② 本願寺



ケヤキ・サイカチ・サルスベリ、名木が見事です。

④ 南白糸台小学校



③ 八幡神社



府中の名木百選のスタジイの木があります。秋にはどんぐりで一杯になります。

⑥ 本村神社



⑦ 龍光寺



こんなお地蔵様に会えるよ!

⑧ 押立宮の前公園



⑨ 押立の渡し



昭和17年まで渡船がありました。

とせんばみち



押立緑道を通るコースもあるよ

ウグイス・メジロ・シジュウカラなど野鳥のさえずりが聞けるよ。

こんな遊具もあるよジャンプ!

自転車注意

作成日 平成21年10月
府中市健康推進課

準備体操

軽い体操：緩やかですが、大きな動きで筋や関節をほぐします。



整理運動

ストレッチング：呼吸を止めず20秒程度ゆっくり伸ばすことで、筋や関節をほぐします。痛いと感じない程度に適度に伸ばしましょう。

〔脚〕



〔体幹〕



〔肩・腕〕



ウォーキングの運動量

押立体育館コースを体重60kgの方が歩いた時の消費カロリー

【コース1周】

約235kcal

大福1個 (100g)

【同じカロリーの食品】



ご飯普通盛り 1杯(140g)

あんまん 1個(85g)



【まむし坂・押立緑道を通ると…】

プラス約47kcal

オレンジ 1個(200g)



キウイ 1個(100g)



ビスケット 1枚(10g)



ウォーキングの正しい歩き方・靴の選び方

