

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。「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6.0km
 所要時間 約1時間30分
 消費カロリー 約270kcal
 歩数 約8,570歩

START 国分寺駅
 約0.8km 徒歩約12分
1 日立中央研究所南側遊歩道
 約0.4km 徒歩約6分

2 姿見の池【東京の名湧水 57 選】
 約0.6km 徒歩約9分

3 西国分寺駅
 約0.8km 徒歩約12分

4 伝鎌倉街道【市重要史跡】
 約0.2km 徒歩約3分

5 市立黒鐘公園
 約0.2km 徒歩約3分

武蔵国分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

6 市立歴史公園武蔵国分尼寺跡【国指定史跡】
 約0.2km 徒歩約3分

7 国分寺市文化財資料展示室
 約0.4km 徒歩約6分

8 市立歴史公園 史跡武蔵国分寺跡（僧寺中核地域）・七重塔跡【国指定史跡】
 約0.4km 徒歩約6分

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。
 西元町一丁目、三丁目 042-300-0073（ふるさと文化財課）

9 国分寺薬師堂【市重要有形文化財】
 約0.2km 徒歩約3分

10 国分寺
 約0.2km 徒歩約3分

11 万葉植物園【市重要天然記念物】
 約0.2km 徒歩約3分

12 お鷹の道
 約0.8km 徒歩約12分

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」と名付けられた散歩道。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

13 真姿の池湧水群【東京の名湧水 57 選・都指定名勝】
 約0.8km 徒歩約12分

嘉祥元年（848年）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けました。
 西元町一丁目

14 不動橋・石橋供養塔
 約0.6km 徒歩約9分

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と、村に災害の侵入を防ぐ意味から天保3年（1832）に建立（再建）されました。
 南町 3-1

15 都立殿ヶ谷戸庭園【国指定名勝・東京の名湧水 57 選】
 約0.2km 徒歩約3分 ※入園料が必要です

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4.6km
 所要時間 約1時間9分
 消費カロリー 約207kcal
 歩数 約6,570歩

START 西国分寺駅
 約0.4km 徒歩約6分
1 東山道遺構再展示
 約0.2km 徒歩約3分

2 東山道武蔵路跡【国指定史跡】
 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。
 西元町二丁目 042-300-0073（ふるさと文化財課）

3 都立武蔵国分寺公園
 約0.6km 徒歩約9分

4 市立歴史公園 史跡東山道武蔵路【国指定史跡】
 約0.2km 徒歩約3分

5 土師壜穴住居跡【市重要史跡】
 約0.2km 徒歩約3分

6 国分寺薬師堂【市重要有形文化財】
 約0.6km 徒歩約9分

7 木造薬師如来坐像【国重要文化財】
 約0.2km 徒歩約3分

国分寺薬師堂
 建武2年（1335年）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。宝暦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、四国八十八か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 042-325-0111（代）（国分寺市観光協会）

8 国分寺仁王門【市重要有形文化財】
 約0.4km 徒歩約6分

9 国分寺のコウヤマキ【市重要天然記念物】
 約0.2km 徒歩約3分

10 国分寺楼門【市重要有形文化財】
 約0.4km 徒歩約6分

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 1-13 042-325-0111（代）（国分寺市観光協会）

11 国分寺市おたかの道湧水園 日本多家住宅長屋門・倉【市重要有形文化財】
 約0.6km 徒歩約9分

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かカフェで販売）

12 国分寺市武蔵国分寺跡資料館
 約0.6km 徒歩約9分

13 史跡の駅 おたカフェ
 約0.2km 徒歩約3分

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】
 約0.8km 徒歩約12分

15 国分寺市文化財資料展示室
 約0.4km 徒歩約6分

16 市立黒鐘公園
 約0.2km 徒歩約3分

17 伝祥応寺跡・塚跡
 約0.2km 徒歩約3分

18 武蔵台遺跡敷石住居跡（府中市）
 約1.0km 徒歩約15分

GOAL 西国分寺駅

儂くも切ない物語に心惹かれる

国分寺駅の北側は、あさつばまだけと小説・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」という地名がものご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

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
 約0.8km 徒歩約12分

2 東山道武蔵路跡 恋ヶ窪地区【国指定史跡】
 すぐ

3 姿見の池【東京の名湧水 57 選】
 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。
 西恋ヶ窪 1-8 042-325-0111（代）（緑と建築課）

4 一葉松（東福寺境内）
 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。
 西恋ヶ窪 1-39-5 042-325-0111（代）（国分寺市観光協会）

5 西恋ヶ窪緑地「エックス山」
 約0.6km 徒歩約9分

6 恋ヶ窪村分水【市重要史跡】
 約0.6km 徒歩約9分

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。
 西恋ヶ窪 1-47 042-300-0073（ふるさと文化財課）

7 熊野神社
 約0.4km 徒歩約6分

8 日立製作所中央研究所庭園
 約1.0km 徒歩約15分

9 電車開通記念碑
 約0.4km 徒歩約6分

10 本多八幡神社の力石【市重要有形民俗文化財】
 約0.4km 徒歩約6分

11 祥応寺のコノテガシワ【市重要天然記念物】
 約0.6km 徒歩約9分

12 国分寺市民俗資料室
 約0.6km 徒歩約9分

13 「日本の宇宙開発発祥の地」顕彰碑
 約0.4km 徒歩約6分

14 本町（国分寺村石器時代）遺跡
 約0.6km 徒歩約9分

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（ベンシルロケット）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

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、多くの人に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

START 国立駅
 約0.6km 徒歩約9分
1 国分寺市新幹線資料館
 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出来る施設です。「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 10:00～16:30
 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

2 鉄道総合技術研究所
 約0.4km 徒歩約6分

3 稲荷神社
 約0.8km 徒歩約12分

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】
 約0.8km 徒歩約12分

5 神明社（西町）
 約0.6km 徒歩約9分

6 子育て地蔵（高木八幡宮境内）
 約1.2km 徒歩約18分

7 毘沙門堂（鳳林院境内）
 約0.2km 徒歩約3分

8 川崎・伊奈両代官謝恩塔（妙法寺境内）【市重要有形文化財】
 約0.4km 徒歩約6分

9 愛宕神社
 約0.2km 徒歩約3分

10 神明社（北町）
 約1.2km 徒歩約18分

GOAL 恋ヶ窪駅

GOAL 武蔵小金井駅

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

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・東京の名湧水 57 選】
 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。園内の次郎弁天池は野川の水源の一つ。平成23年9月に多摩地域初の国名勝に指定されました。
 南町 2-16 042-324-7991 9:00～17:00（入園は16:30まで）
 年末年始休み 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
 約1.0km 徒歩約15分

3 新次郎池（東京経済大学内）【東京の名湧水 57 選】
 すぐ

4 くらぼね坂
 約0.4km 徒歩約6分

5 貫井神社（小金井市）【東京の名湧水 57 選】
 約0.6km 徒歩約9分

6 滄浪泉園（小金井市）【東京の名湧水 57 選】
 約0.8km 徒歩約12分

GOAL 武蔵小金井駅

靴の選び方

- ◆材 質 軽くて通気性が良いもの
- ◆つま先 指先が動かせる程度の余裕があるもの
- ◆土踏まず 中敷きで支える形のもの
- ◆足の甲 締め付けずひもで調整できるもの
- ◆靴 底 動きに合わせてしなやかに曲るもの
- ◆かかと 厚みがありクッション性が良いもの
- ◆かかと しっかりとかかとを包み込むもの

ウォーキングの前後に

ウォーミングアップ

ストレッチ等を行い、徐々に体を温めて血液に循環を促します。ケガを防ぎ、膝痛等、疲れをためないために行いましょう。

クーリングダウン

急に運動を止めると心臓の負担になるため、徐々に終わらせることが大切です。疲労回復を早め、筋肉痛を防ぎます。

※睡眠不足や体調が悪い時には、無理をしないことも大切です。

あと10分歩こう！

「歩く」ことは手軽に出来る運動です。国の指針では、1日の目標歩数は8,000歩（※1）ですが、20歳から60歳までの都民で1日8,000歩以上歩いている人は、男女とも5割未満にとどまっています。（※2）1日の歩数をプラス1,000歩、時間にして約10分多く歩くことで、運動不足を解消するだけでなく、生活習慣病の予防やストレスの解消にもつながります。

※1 「健康づくりのための身体活動指針（アクティブガイド）」（厚生労働省）では、18歳から64歳までの男女に対して、1日8,000歩に相当する身体活動を推奨しています。

※2 「国民健康・栄養調査」（厚生労働省）（平成24～26年都民分を再集計）

理想的なウォーキングフォーム

正しい姿勢を身につけて、効果的なウォーキングを！

あごを引き 視線は進行方向に
 お腹を引き締める
 ひじを軽く曲げ、大きく振る
 背筋を伸ばして胸を張る
 着地はかかとから 親指の付け根で地面をける
 やや大きめの歩幅で