

天平ロマンに思いを馳せる

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。平成16年に「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てください。

こくぶんじ恋のみちコース

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

※買出方法：時速4km
ウォーキング 10分=30kcal
1歩=70cm (60kg男性)

START 国分寺駅 約0.8km 徒歩約12分

- 1 日立製作所南側遊歩道 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
- 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 9:00~17:00 (入館は16:45まで) 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)・南門跡・七重塔跡【国指定史跡】 約0.8km 徒歩約12分
- 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(万葉庭園)【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
- 13 真姿の池湧水群【環境省選定名水百選・都指定名勝】 約0.8km 徒歩約12分
- 14 不動橋・石橋供養塔 約0.6km 徒歩約9分
- 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

GOAL 国分寺駅 約0.2km 徒歩約3分 ※入園料が必要です

自然と歴史に包まれる

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4.9km
所要時間 約1時間14分
消費カロリー 約222kcal
歩数 約7,000歩

START 西国分寺駅 約0.4km 徒歩約6分

- 1 東山道遺構再生展示 約0.2km 徒歩約3分
- 2 東山道武蔵路跡【国指定史跡】 約0.2km 徒歩約3分
- 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 土師竇穴住居跡【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0.2km 徒歩約3分
- 7 木造薬師如来坐像【国重要文化財】 約0.2km 徒歩約3分
- 8 国分寺仁王門【市重要有形文化財】 約0.2km 徒歩約3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0.2km 徒歩約3分
- 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0.2km 徒歩約3分
- 12 国分寺市武蔵国分寺跡資料館 約0.2km 徒歩約3分
- 13 史跡の駅 おたかカフェ 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0.4km 徒歩約6分
- 15 市立歴史公園 史跡武蔵国分寺跡(僧寺中核地域)・南門跡・七重塔跡【国指定史跡】 約0.7km 徒歩約11分
- 16 国分寺市文化財資料展示室 9:00~17:00 (入館は16:45まで) 約0.4km 徒歩約6分
- 17 市立黒鐘公園 約0.2km 徒歩約3分
- 18 伝祥応寺跡・塚跡 約0.2km 徒歩約3分
- 19 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 約0.2km 徒歩約3分

儂くも切ない物語に心惹かれる

国分寺駅の北側は、夙妻太夫と小説・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】 約0.8km 徒歩約9分
- 3 姿見の池【東京の名湧水 57選】 約0.4km 徒歩約6分
- 4 一葉松(東福寺境内) 約0.6km 徒歩約9分
- 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
- 7 熊野神社 約0.4km 徒歩約6分
- 8 日立製作所研究開発グループ庭園 約0.4km 徒歩約6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 祥応寺のコレノテガシワ【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0.4km 徒歩約6分

GOAL 国分寺駅 約0.2km 徒歩約3分

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、多くの人が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くります。

武蔵野新川・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 約0.4km 徒歩約6分
- 2 稲荷神社 約0.8km 徒歩約12分
- 3 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1.2km 徒歩約18分
- 4 毘沙門堂(鳳林院境内) 約0.2km 徒歩約3分
- 5 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
- 6 愛宕神社 約0.2km 徒歩約3分
- 7 神明社(北町) 約1.2km 徒歩約18分
- 8 都立殿ヶ谷戸庭園【国指定名勝・東京の名湧水 57選】 約0.6km 徒歩約9分
- 9 もみじ橋遊歩道 約1.0km 徒歩約15分
- 10 新次郎池(東京経済大学内)【東京の名湧水 57選】 約0.4km 徒歩約6分
- 11 くらぼね坂 約0.4km 徒歩約6分
- 12 貫井神社(小金井市)【東京の名湧水 57選】 約0.6km 徒歩約9分
- 13 澹浪泉園(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 約0.2km 徒歩約3分

東京2020オリンピック・パラリンピック大会のレガシーを引き継いでいく

東京2020オリンピック・パラリンピック大会が2021年に開催されました。国分寺市内においても、オリンピック聖火リレールート、パラリンピック聖火リレールートが決まり、ランナーが聖火を繋いでいく予定でした。しかしながら、新型コロナウイルス感染症が猛威を振るい、東京都内における聖火リレーは鳥井山地域を除くすべての自治体で公道走行が中止となり、このリレールートは実現していませんでした。この聖火リレーコースを皆様へ歩いていただき、健康増進に努めてもらうことにより、東京2020オリンピック・パラリンピック大会のレガシーを後世に伝えていきます。

東京2020オリンピック聖火リレーコース

距離 約3.7km
所要時間 約55.5分
消費カロリー 約166.5kcal
歩数 約5,290歩

START ひかりプラザ北側付近 約0.2km 徒歩約3分

- 1 国分寺市新幹線資料館 約1.2km 徒歩約18分
- 2 市役所通り日吉町交差点 約0.9km 徒歩約13.5分
- 3 西恋ヶ窪緑地「エックス山」 約0.6km 徒歩約9分
- 4 一葉松(東福寺境内) 約0.8km 徒歩約12分
- 5 東山道武蔵路跡【国指定史跡】 約0.2km 徒歩約3分
- 6 都立多摩図書館 約1.0km 徒歩約15分
- 7 東京都公文書館 約0.2km 徒歩約3分
- 8 都立武蔵国分寺公園 約0.3km 徒歩約4.5分

GOAL 国分寺市役所 約0.2km 徒歩約3分

ダイナミックな崖線を辿る

武蔵野らしさの一つ、はげ(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。

はげの道コース

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】 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】 約0.4km 徒歩約6分
- 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 澹浪泉園(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 約0.2km 徒歩約3分

健康のための3ステップ!

健康になる!

18~64歳 65歳以上

目安は1日8000歩以上 1日60分以上 目安は1日6000歩以上 1日40分以上

運動で体力UP!

「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023(厚生労働省)」を参考に作成

(「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023(厚生労働省)」を参考に作成)