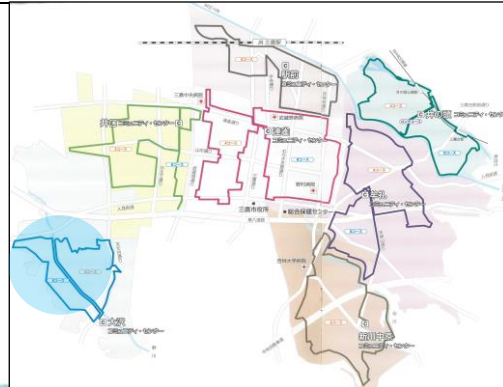




■大沢コミュニティ・センターからまっすぐに野川沿いを歩くと心地よい川のせせらぎと小鳥のさえずりが聞こえてきます。長谷川病院前を過ぎると東大馬術部の馬場があり、運が良ければ歩行路から乗馬や馬を手入れしている様子が見えます。野川を挟み水車が回り、その近くでは白鷺の親子が川面で日光浴をしています。ほたるの里から横穴墓へは竹林に囲まれマイナスイオンの森林浴ができます。

大沢Aコース

- 所要時間：約60分
- 距離：4.84 k m
- 歩数：6,000歩
- メ ッ ツ：3.5

消費カロリー
50kgのかた 185 キロカロリー
70kgのかた 259 キロカロリー

■ 消費カロリー＝メッツ×時間×体重

メッツとは？

安静時を1として何倍のエネルギーを消費するかという身体活動や運動強度のことを指します。ウォーキングは、「3.5」です。



①大沢コミュニティ・センター

③野川沿い

野川沿いの景色は、季節ごとに変化があります。



④東大馬術部馬場

東大馬術部の馬場は、歩行路からも馬を見ることができます。



⑤大沢の里

大沢の里・ほたるの里の古民家など、
当時の様子が伝わってきます。



⑥ほたるの里～横穴墓

竹林の遊歩道を進むと、崖に掘られた横穴墓の遺跡があります。



⑦大沢ふるさとセンター

大沢ふるさとセンターでトイレ利用
や休憩ができます。



⑪国立天文台

大きな望遠鏡や天文に関する資料が展示されています。敷地内にある星と森と絵本の家では、絵本の展示や読み聞かせが行われています。



⑫大沢雑木林公園

大沢雑木林公園にベンチがあります。



スタート

②大沢橋



③野川沿い

比較的段差がありません。

徒歩約19分

⑧第七中学校



⑨朝陽学園



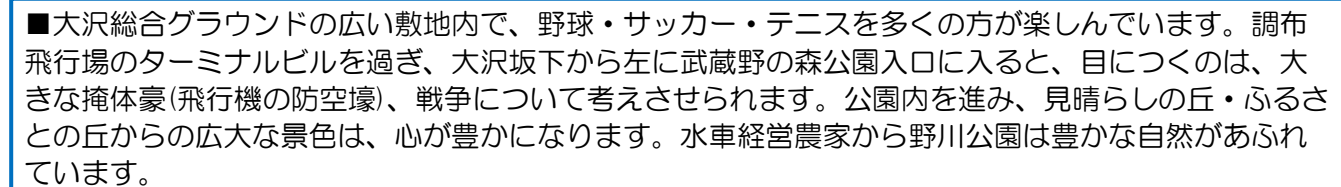
徒歩約19分

徒歩約11分

徒歩約10分

⑩大沢台小学校東
入口交差点

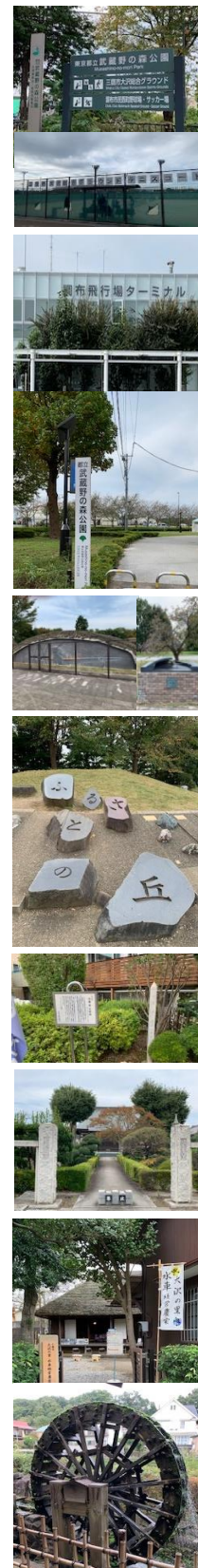




大沢Bコース

- 所要時間：約60分
 - 距離：4.62 km
 - 歩数：5,500歩
 - メッツ：3.5
 - 消費カロリー＝メッツ×時間×体重
消費カロリー
50kgのかた 177 千カロリー
70kgのかた 248 千カロリー

メッツとは？
安静時を1として何倍のエネルギーを消費するかという身体活動や運動強度のことを指します。ウォーキングは、「3.5」です。



②大沢総合グラウンド・大沢テニスコート

大沢グラウンドは、野球・サッカー・テニスなどのスポーツができます。

③調布飛行場
伊豆諸島への定期便や小型機の発着に利用されています。

⑤武蔵野の森公園
武蔵野の森公園は、広々としています。また歴史（戦争）の遺跡もあります。

⑥掩体壕大沢1号
戦闘機を空襲から守るために作られた格納庫です。

⑦ふるさとの丘
道府県から寄贈された石を展示しています。様々な石を自由に触ったり、座ったりすることができます。公園で最も高く、眺めがよい場所です。

⑨近藤勇の生家跡

新選組として知られる近藤勇の生家跡です。

⑩龍源寺
近藤勇の胸像や、本堂の裏手にお墓
があります。敷地内にある図面は当
時の様子を伺い知ることができます。

⑫大沢の里 水車経営農家（しんぐるま）

水車経営農家では、200年以上前に作られた水車が回るところを見学できます（有料）。

①②大沢CC～
大沢総合グラウ
ンド
比較的段差があ
りません。



④大沢坂下



⑧野川沿い
草木、野鳥など、
自然があふれてし
ます。



⑦野川沿い～大
沢CC
比較的段差があり
ません。



スタート

①大沢 C C

②大沢総合グラウンド

③調布飛行場

④大沢坂下

 徒歩約19分

⑤武蔵野の森公園入口

⑥掩体豪1

⑦ふるさとの丘

 徒歩約10分

⑧野川公園出口

⑨近藤勇の生家跡

⑩龍源寺

⑪ 担单法桥



7



10

待米約19分

7
