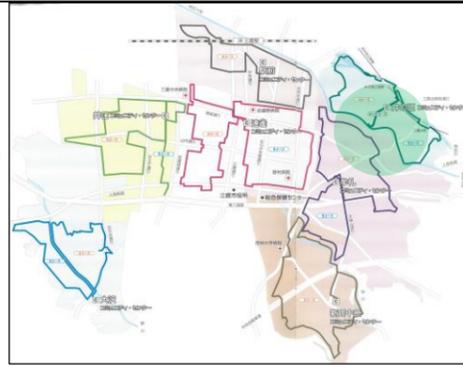


# 井の頭コミュニティゾーン ロングコース



■四季折々の風情が楽しめる井の頭恩賜公園から玉川上水緑道を歩くコースです。全般的に平坦ですが井の頭弁財天の前の階段が急なので足元が不安な方は迂回ルートがあります。

## 井の頭ロングコース

■ 所要時間：約85分  
 ■ 距離：6.7km  
 ■ 歩数：8,500歩  
 ■ メッツ：3.5

**消費カロリー**  
 50kgのかた 256キロカロリー  
 70kgのかた 359キロカロリー

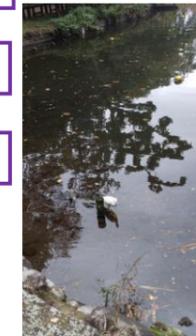
■ 消費カロリー＝メッツ×時間×体重

**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井の頭CC スタート 徒歩約9分
- ②神田上水橋 徒歩約6分
- ③たやけ橋
- ④井の頭公園駅 徒歩約13分
- ⑤よしきり橋
- ⑥水門橋
- ⑦野外ステージ
- ⑧七井橋
- ⑨お茶の水
- ⑩弁財天 徒歩約18分
- ⑪黒門
- ⑫井の頭公会堂
- ⑬野鳥の公園
- ⑭幸橋 徒歩約20分
- ⑮新橋
- ⑯あしはら橋
- ⑰神田川沿い
- ⑱三鷹台駅
- ⑲神田橋
- ⑳井の頭東部地区公会堂
- ㉑三鷹台児童公園
- ㉒三鷹台やすらぎ児童公園
- ㉓井の頭東児童遊園
- ㉔長兵衛橋
- ㉕東橋
- ㉖宮下橋
- ㉗若草橋
- ㉘井の頭橋
- ㉙まつかけ橋



②井の頭線  
井の頭線の踏切から電車が間近で見られます。

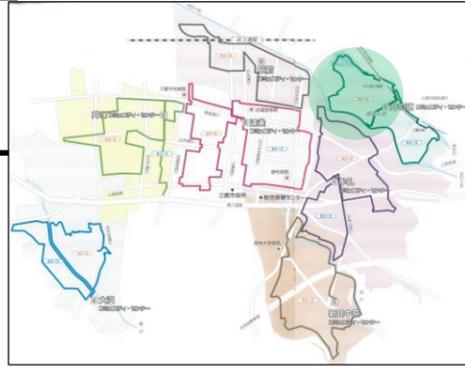


⑨お茶の水  
鷹狩に来た徳川家康が井の頭池の湧き水でお茶を点てたところ美味しかったので、関東一の水と絶賛したと言われています。



⑫黒門  
井の頭弁財天の参道の入り口にあります。参拝者のため道しるべが現在は5基残され、一番大きなものが黒門のすぐ脇にあります。

# 井の頭コミュニティゾーン Aコース



■自然等緑あふれるコースです。気持ちもリフレッシュできて、歩きやすいコースです。やはり井の頭恩賜公園はオアシスです。休憩場所やトイレなどもたくさんあります。コロナ禍の中でも、自然の力を感じたり、水鳥や池にいるコイなど見ながら癒されます。

■井の頭コミュニティ・センターの横をまっすぐに進み、井の頭線の踏切を越えると、井の頭恩賜公園の中に入ります。池ではいろんな種類の野鳥がのんびりと泳ぎ、池の周りの歩道では、ジョギングやウォーキング、犬の散歩を楽しむ人たちがいます。池のほとりに建つ弁財天に寄り、日々の健康をお参りするのもいいでしょう。住宅地、公園、玉川上水に進むコースで、時折、子どもたちが楽しそうに遊ぶ様子が見られます。四季折々の自然を楽しめるコースです。

## 井の頭Aコース

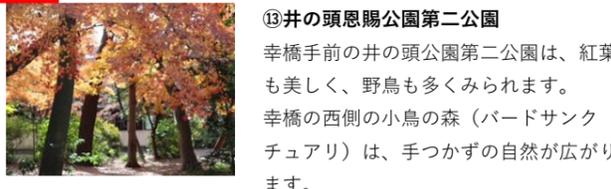
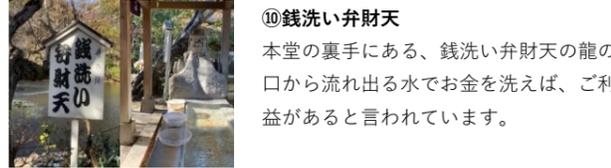
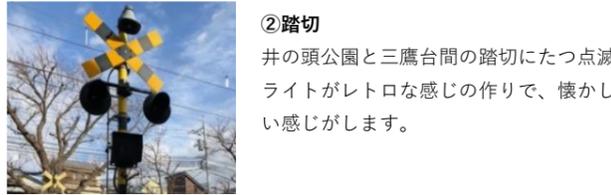
- 所要時間：約50分
- 距離：3.84 km
- 歩数：5,000歩
- メッツ：3.5
- 消費カロリー=メッツ×時間×体重

**消費カロリー**  
50kgのかた 147kcal  
70kgのかた 206kcal

**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。

- スタート  
徒歩約6分
- ③ 夕やけ橋  
夕焼け橋から井の頭公園駅裏のガードした親の直線にある階段3弾とスロープのところ、階段が落ち葉で埋もれていて、秋冬は少し注意です。
- ⑩ 弁財天前の階段  
井の頭弁財天前の階段は、少し急。疲れていたら、少し進んだ庭園ゾーンの所に緩い階段があります。
- 徒歩約18分
- 徒歩約20分
- 徒歩約6分

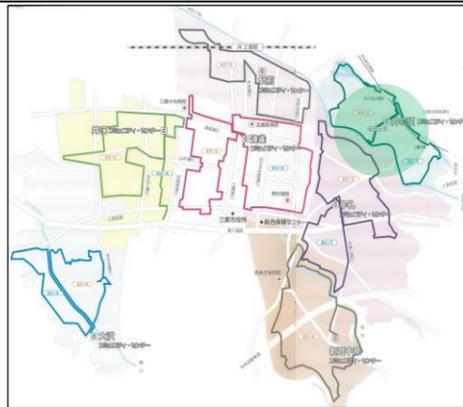
- ① 井の頭CC
- ② 神田上水橋
- ③ 夕やけ橋
- ④ 井の頭公園駅
- ⑤ よしきり橋
- ⑥ 水門橋
- ⑦ 野外ステージ
- ⑧ 七井橋
- ⑨ お茶の水
- ⑩ 弁財天
- ⑪ 黒門
- ⑫ 井の頭公会堂
- ⑬ 井の頭恩賜公園第二公園
- ⑭ 幸橋
- ⑮ 新橋
- ⑯ まつかけ橋
- ⑰ 井の頭橋
- ⑱ 井の頭CC



# 井の頭コミュニティゾーン Bコース



■井の頭コミュニティ・センターのから玉川上水に向かい、住宅街を進みます。神田川に出たら、神田川の川沿いを進み、三鷹台駅前にでます。再び神田川沿いを進み、井の頭恩賜公園をかすめる感じで井の頭コミュニティ・センターに戻るコース。川あり、動物ありのメリハリのある、見ごたえある、楽しいコースです。



## 井の頭Bコース

- 所要時間：約45分
- 距離：3.72km
- 歩数：4,500歩
- メッツ：3.5

**消費カロリー**  
50kgのかた 142キロカロリー  
70kgのかた 199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。

- スタート
  - ①井の頭CC
  - ②井の頭橋
  - ③若草橋
  - ④宮下橋
  - ⑤東橋
  - ⑥長兵衛橋
  - ⑦井の頭東児童遊園
  - ⑧三鷹台やすらぎ児童公園
  - ⑨三鷹台児童公園
  - ⑩井の頭東部地区公会堂
  - ⑪神田橋
  - ⑫三鷹台駅
  - ⑬神田川沿い
  - ⑭あしはら橋
  - ⑮神田上水橋
  - ①井の頭CC
- 徒歩約6分
- 徒歩約14分
- 徒歩約14分
- 徒歩約9分
- 徒歩約6分

②井の頭橋～⑥長兵衛橋  
玉川上水わきの道は、ところどころマンホールなどの出っ張りがあります。注意！！



⑦井の頭東児童遊園  
井の頭児童遊園横のマンションわきの長兵衛橋に抜ける道は、抜け道なのか車が意外と多いです。注意！



③若草橋  
若草橋の側のベンチは、日当たりもよくて休憩に最適です。



⑫三鷹台駅前  
三鷹台駅までの広場には石でできたベンチがあり、座って休めます。



⑭神田川沿い  
神田川遊歩道は、自然な風景が広がる歩きやすい緑道です。神田川の流れの中にトンボが飛んで来ます。



⑮踏切  
井の頭公園と三鷹台間の踏切にたつ点滅ライトがレトロな感じの作りで、懐かしい感じがします。