

押立体育館コース

～いききの道と多摩川のいにしえをめぐる～

ちょっと実行、
ずっと健康。



特徴

適度な距離、適度なアップダウンで中級者向けコースです。
神社やお寺の名木めぐりや季節ごとの楽しみを発見できます。

メインコース

ショートコース

- | | | | |
|---|--|---|---|
| <p>スタート</p> <p>①押立体育館</p> <p>↓</p> <p>②押立公園</p> <p>↓</p> <p>③塞の神発祥地</p> <p>↓</p> <p>④いききの道</p> <p>↓</p> <p>⑤本願寺・八幡神社</p> <p>↓</p> <p>⑥南白糸台小学校</p> <p>↓</p> <p>押立通り</p> <p>↓</p> <p>⑦押立神社</p> | <p>ゴール</p> <p>①押立体育館</p> <p>↑</p> <p>②押立公園</p> <p>↑</p> <p>③塞の神発祥地</p> <p>↑</p> <p>④いききの道</p> <p>↑</p> <p>⑤本願寺・八幡神社</p> <p>↑</p> <p>⑥南白糸台小学校</p> <p>↑</p> <p>押立通り</p> <p>↑</p> <p>⑦押立神社</p> | <p>スタート</p> <p>①押立体育館</p> <p>↓</p> <p>②押立公園</p> <p>↓</p> <p>③塞の神発祥地</p> <p>↓</p> <p>④いききの道</p> <p>↓</p> <p>⑤本願寺・八幡神社</p> <p>↓</p> <p>⑥南白糸台小学校</p> <p>↓</p> <p>押立通り</p> <p>↓</p> <p>⑦押立神社</p> | <p>ゴール</p> <p>①押立体育館</p> <p>↑</p> <p>しみず下通り</p> <p>↑</p> <p>押立町西公園</p> <p>↑</p> <p>押立町幼児公園</p> <p>↑</p> <p>⑪押立緑道</p> |
|---|--|---|---|



コース	距離	歩数	時間	消費カロリー
メインコース (赤ライン)	5.5km	7857歩	83分	249kcal
ショートコース (青ライン)	2.4km	3429歩	36分	108kcal

※歩数は1歩=70cmで算出
所要時間は時速4km/hで算出
消費カロリーはウォーキング10分=30kcalで算出(体重60kg、歩幅70cmの場合)

凡例

- トイレ
- 学校
- 保育所
- 幼稚園
- 郵便局
- 交番
- 消防署
- バス停

押立体育館までのアクセス
京王線武蔵野台駅下車、徒歩10分

いっききの道

(メインコース) やおやさんを右に。
(ショートコース) やおやさんを左に。

武蔵野台駅

本願寺・八幡神社

白糸台幼稚園

おっぼり坂

白糸台(4)

塞の神発祥地 ③

いっききの道

調布市との境あたりから競馬場のあたりまでつづく古街道です。

白糸台(5)

南白糸台小学校

小柳町(3)

白糸台(4)

校成幼稚園

6中通り

府中第六中学校

車返団地

押立公園

②

スタート ゴール

① 押立体育館

南白糸台小角

押立第二保育園

⑥

小柳小入口

⑪ 押立緑道

水防・防災ステーション角

押立町幼児公園

押立町(1)

稲城大橋北

白糸台通りを過ぎて1つ目の住宅街を曲がります。

府中東高前バス停

飛田三丁目

都立府中東高等学校

押立町(2)

押立町(3)

押立町三丁目

小柳町(6)

⑩ 小柳公園

小柳町第3公園

府中小柳町郵便局

小柳庭球場

多摩川の階段を降りて、小柳公園に入ります。

⑨ 府中多摩川かぜのみち

水門

多摩川

信号を渡って階段を登り多摩川へ。

押立神社

⑦

押立文化センター西

⑧

押立文化センター

龍光寺本村神社

押立宮の前公園

とせんばみち

多摩川親水公園

奥多摩から羽田河口までの多摩川水系を石などを使って表現したミニチュアです。春は菜の花がきれいです。

無病息災を願う伝統行事「どんど焼」は1月に行われます。

押立宮の前公園までくると右斜め前方に多摩川の景色が広がります。