



第98回 春のすぎなみ区民歩こう会

水と緑と公園の散歩道

仙川水辺の道から砧公園

2018年5月20日(日)・26日(土)

- ★ 2回開催、都合のよい日に参加してください。
- ★ 小雨決行、事前申し込みは不要です。お弁当は各自ご用意ください。
- ★ 初心者ペースで歩きますので初めての方もお気軽にご参加ください。

《集合／受付場所》JR三鷹駅南口

《受付時間》午前9時00分～9時30分

◆1班10～15人程度で班編成をして、八幡大神社（スタート地点）まで移動

《コース》2つのコースから体力に合わせてお選びください。当日、コース別に受付歩きやすい履きなれたウォーキングシューズ、又は運動靴でご参加ください。

★ 短いコース（約9.5km 所要時間：休憩・昼食を含め約4時間）

JR三鷹駅南口（受付）→八幡大神社（スタート）⇒禅林寺（太宰治・森鷗外の墓）

⇒三鷹市役所（鷹場標石）⇒野川宿橋⇒仙川公園⇒新川丸池公園（柴田勝家兜塚）

⇒給田公園⇒駒大グランド横⇒祖師谷公園（はらっぱ広場・昼食）⇒さくらばし⇒祖師

谷3丁目公園（ゴール）→小田急線・成城学園前駅

★ 長いコース（約12.5km 所要時間：休憩・昼食を含め約5時間）

短いコースのさくらばしから⇒東宝スタジオ横⇒大蔵運動公園⇒砧公園西門

⇒砧公園・バラ園（ゴール）→東急田園都市線・用賀駅

《対象》 区内在住・在学・在勤で全行程を歩ける方（小学生以下は保護者同伴）

《参加費》 無料（交通費は自己負担）

*参加者全員、主催者負担でスポーツ傷害保険に一括加入します。

《用意するもの》健康保険証、帽子、雨具、飲み物、お弁当、敷物など

《問い合わせ先》

（公財）杉並区スポーツ振興財団「区民歩こう会係」

〒166-0004 杉並区阿佐谷南1丁目14番2号 みなみ阿佐ヶ谷ビル8階

電話（03）5305-6161（受付時間：平日9時～17時）

当日雨天時の問い合わせは、午前7時～9時までに下記携帯へお願いします。

（080）6516-1649（当日のみ）



主催：公益財団法人 杉並区スポーツ振興財団 後援：杉並区

コースに点在する公園を訪ね、川面に群がる野鳥たちに癒やされ、 自然豊かな仙川散歩を満喫しましょう！

① 短いコース

八幡大神社で準備体操後、隣の禅林寺に太宰治・森鷗外の墓を訪ねます。その後、短冊地割の名残を残す道を三鷹市役所まで南下し、三鷹の地名を偲ぶ鷹場標石を見学。東進し、野川宿橋で仙川に出会う。「仙川」の名の由来ともいわれる豊富な湧水を発見（実はポンプ送水されている処理水です）。仙川公園から新川丸池公園を辿り、柴田勝家



ゆかりの兜塚を見学し小休止。さらに仙川沿いを南下、中央自動車道路下を潜って、コース右側の水処理センターや左岸にある白百合女子大を眺め、地道の仙川遊歩道を過ぎて甲州街道を横断、京王線を潜ると給田公園。駒大グランドの大きく高いネット脇を過ぎれば昼食場所の祖師谷公園（はらっぱ広場）に到着。お腹を満たした後は、ゴール地点の祖師谷3丁目公園までは残り僅かなウォーキング、お疲れ様でした！クールダウンの後、班長が成城学園前駅まで案内します。

② 長いコース

短いコースとは「さくらばし」で別れそのまま仙川沿いを直進し、小田急線を潜って暫くすると東宝スタジオ横を通過。さらに進み、右手に大蔵大仏をみながら世田谷通りを横断。この辺りから仙川左岸(左手)は高い崖となり迫ってきます。少し歩いてからこの崖を少し汗をかきながら登るとそこは世田谷区立大蔵運動公園、杉並区には無い立派な整備された総合運動公園です。陸上競技場の脇を抜け公園を横切ると、隣接する都立砧公園・西門へ。昔ゴルフ場だった面影も残るこれまた整備された立派な公園です！木々に囲まれた広大な芝生地は油絵の風景画のようです。公園内の吊り橋を渡ったりしながら散策すると環八沿いの正門に到着、此処がゴールです。バラ園あたりでクールダウンをした後に、班



長が用賀駅まで案内します。

