

凡例

- | | | | | | | | | | |
|------|---------|-----|------------|----|----|----|----|-----|--------|
| 看板 | 竹 | ホテル | ファーストフード | 和食 | 寺 | 門 | 病院 | 田んぼ | 樹木、森 |
| 展望 | 栗 | 駐車場 | コンビニエンスストア | 洋食 | 神社 | 寺門 | 注意 | 草地 | 特徴のある木 |
| フェンス | お弁当スポット | トイレ | ファミリーレストラン | 中華 | 墓地 | 学校 | 信号 | 桜 | |

歩人(ほっと)すぎなみ

トトロの森 西側コース

狭山丘陵(緑・土・水)
杉並から約1時間

歩人(ほっと)マップ【6】

このマップをもとに自分だけのコースをつくってみよう!

狭山丘陵の自然はたくさんの人によって守られています。このコースには、たくさんの植物や昆虫たち、また鳥たちが迎えてくれます。自然や生き物を大切に歩きましょう。また、とっていいのは写真だけ、残していいのは思い出だけです。特に「ゴミ」は「家まで」持ち帰りましょう。

●モデルコース・・・(約6km・約2時間)(おすすめコース・・・)

狭山自然公園 → アルペンロード → 菩提樹池 → トトロの森 → 狭山湖畔 → 狭山不動尊 → 西武球場前

●最寄りの駅

■西武遊園地駅 / 西武多摩湖線 ■西武球場前駅 / 西武狭山線 ■遊園地西駅 / レオライナー



歩っ人(ほっ)マップ 6

●トトロの森 西側コース●

●トトロの森●

狭山丘陵の緑ゆたかな自然環境も、さまざまな開発やゴミの不法投棄により失われつつあります。1990年4月、狭山丘陵の自然を守るために、ナショナル・トラスト(おおぜいの人が出しつのお金を出し合い、自然や文化財を守るために土地を買い取って維持・公開していく運動)として「トトロのふるさと基金」が設立されました。1991年夏に所沢市内の雑木林の一部を「トトロの森」として買い取り、2号地・3号地と取得をすすめ、平成13年6月には、三ヶ島に4号地を取得しています。

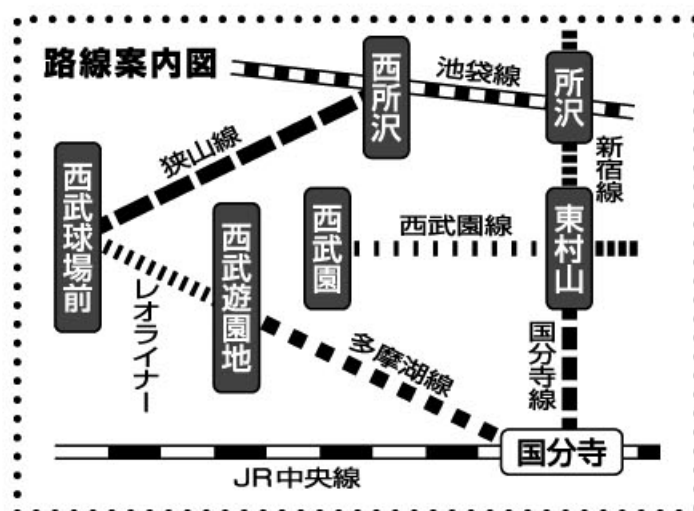
また、これらの取り組みをきっかけに市や県も協力し、狭山丘陵の自然環境を守ろうとしています。

▶▶ 狭山丘陵 ◀◀

東西11km、南北最大幅4kmの広さがあり、雑木林や谷戸、湿地といった様々な自然により形成されています。そこに暮らすいきものは植物約1000種、昆虫類約1000種、鳥類約200種といわれ、都市近郊にあって自然の大変ゆたかな「緑の孤島」と言うことができます。

また、アニメーション映画「となりのトトロ」はここを舞台に作られたともいわれ、狭山丘陵ゆかりの地名もいくつか登場します。

「トトロのふるさと基金」についてのお問い合わせは、
(財)トトロのふるさと財団事務局へ
所沢市小手指町4-20-2大誠コーポラス1F
☎042-947-6047 <http://www.totoro.or.jp/>



■ 歩くときの服装・持ち物 ■

歩きやすい靴と、動きやすくて汗をかいてもよい服装が原則です。帽子、手袋、ウインドブレーカーなど、季節や天候によって変えましょう。

両手があくように、ナップザックやウエストポーチに持ち物を入れましょう。ほかにも、小銭・タオル・ティッシュ・身分証明書などを身につけておくとい良いでしょう。

ストレッチング

歩くときに使う4つの主な筋肉のストレッチングです。
準備運動・整理運動を忘れずに行いましょう。

◆ ふくらはぎ ◆

壁に両手でよりかかり、片足を前に出して軽く曲げ、もう一方の足はかかとをつけたまままっすぐにのばします。



そのまま後ろ足の膝を曲げるとアキレス腱をのばすことができます。



◆ ももの前側 ◆

片手を壁や机などに触れて、からだを支えます。もう一方の手で手と同じ側の足の甲をもって、かかとをおしりの方へ近づけます。



◆ もものうしろ側 ◆

机や椅子の上に片足をのせます。反動をつけないように両手を足先のほうへ動かし、上体を前へ倒します。



◆ すね ◆

椅子にこしかけて片方の足を水平に上げます。つま先を立て、できるだけ引きつける気持ちでかかとのスジを充分にのばします。



その位置から回しながらつま先をできるだけ下に向くように前へ伸ばします。右回り、左回りに3~4回。



スポット① アルペンロード

まっすぐに続く不思議な道。下には東京都水道局の水道管が埋まっており(昭和8年完成)現在も狭山湖の取水塔から東村山浄水場まで原水を運ぶ管として使われています。

地図にない道がどこまで続いているか探検してみるのもいいかも...

スポット② 菩提樹(ぼだいじゅ) 菩提樹池(ぼだいぎいけ)



翁樹神社の境内に2本立派な菩提樹がたっています。夏に黄褐色の花を咲かせますが、花のつき方が変わっており、実になるとますます面白い変わった葉っぱになります。この木に由来して、昔このあたりは菩提樹村との地名でした。

菩提樹池は付近でわずかに残された湿地の最上流部にあたり、雑木林に囲まれ、しっとりとした落着いた雰囲気があります。

スポット④ 狭山湖・多摩湖(貯水池)

多摩川の小作・羽村取水堰からくる原水を貯めておく貯水池。さらに取水塔から東村山浄水場等へ運ばれ、そこから飲水として各家庭に運ばれていきます。

自然が豊かで、日ごろから多くの人が訪れています。狭山自然公園は春には桜の名所となり、花見客で特に賑わいます。

スポット⑤ 狭山不動尊(狭山山不動寺)

全国から移建された多宝塔、孔子廟、六角堂などの古い建造物が多数あることで有名です。なかでも極彩色で華麗な勅額門と、丁子門、御成門の三棟は重要文化財に指定されています。

【編集・発行】

■ 杉並区教育委員会社会教育スポーツ課
杉並区阿佐谷南1-15-1
☎03-3312-2111