



# ⑪ 百草周遊・倉沢緑地コース

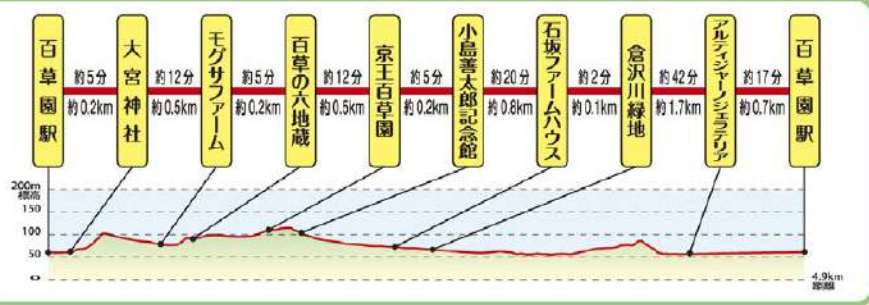
～百草倉沢の自然・文化を巡る～

季節：春夏秋  
距離：約4.9km  
歩数：約7,000歩  
所要時間：約2時間  
消費カロリー：約670kcal  
難易度：★★★



**ウォーキングコース**

百草園駅	約5分	大宮神社	約12分	モグサファーム	約5分	百草の六地蔵	約12分
京王百草園	約20分	小島善太郎記念館	約20分	石坂ファームハウス	約2分	倉沢川緑地	約17分
倉沢川緑地	約17分	アルティジャーノ・ジェラテリア	約17分	百草園駅	約0.5km		



- コース
- 道標
- コース上の信号
- ビューポイント
- 湧水
- 誰でもトイレ(公共)
- 誰でもトイレ(民間)
- トイレ
- 健康遊具
- ベンチ
- 水飲み場
- 喫茶店
- 坂道
- 階段
- コンビニ
- スーパー
- ガソリンスタンド
- 交番
- 消防署(出張所)
- 学校
- 寺院
- 神社
- 郵便局
- 駐車場
- バス停
- AEDのある施設

※地区センターのトイレは施設閉鎖時のみ利用可能です。  
※AED(自動体外式除細動器)は、消防署・交番・学校や市の関連施設などに設置されています。

# ⑫ 南平丘陵散策コース・かたらいの路

～多摩丘陵の尾根のさんぽ道～

約3.5km  
季節：春夏秋  
距離：約3.5km  
歩数：約5,000歩  
所要時間：約2時間  
消費カロリー：約670kcal  
難易度：★★★

**かたらいの路コース**  
高幡不動駅 約7分 高幡不動尊 約43分  
南平東地区センター 約30分 分岐点 約40分 ゴール(旧多摩テック) 約20分  
多摩動物公園駅 約1.2km

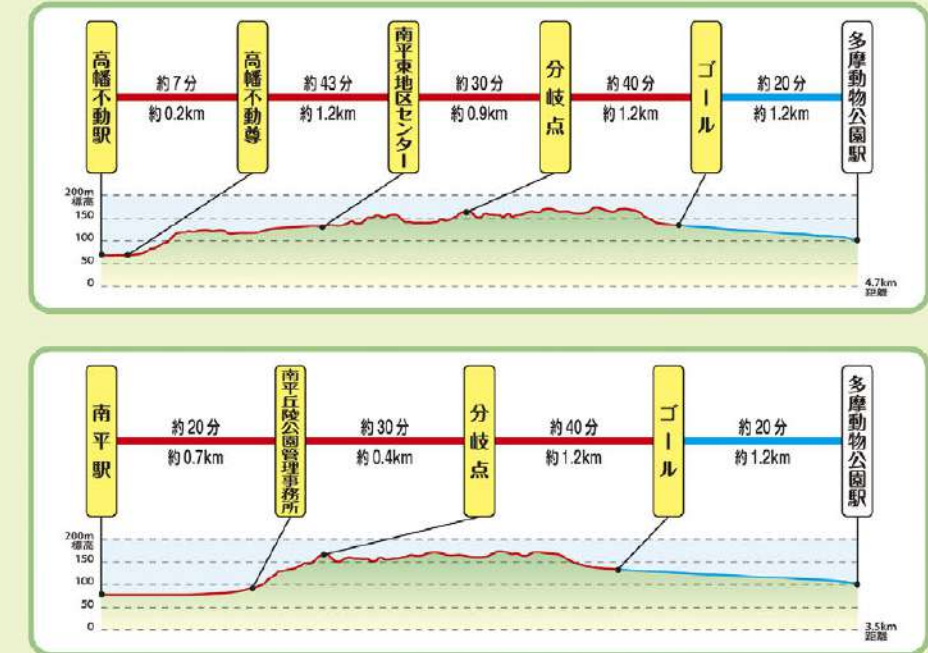
※ゴールまで約3.5km/多摩動物公園駅まで約4.7km

約2.3km  
季節：春夏秋  
距離：約2.3km  
歩数：約3,290歩  
所要時間：約1時間30分  
消費カロリー：約500kcal  
難易度：★★★

**南平丘陵散策・かたらいの路コース**  
南平駅 約20分 南平丘陵公園(管理事務所) 約30分 分岐点 約40分  
ゴール(旧多摩テック) 約20分 多摩動物公園駅 約1.2km

※ゴールまで約2.3km/多摩動物公園駅まで約3.5km

**消費カロリー(kcal)の算出方法**  
5.3(METS)×運動時間(hour)×体重(kg)×1.05  
①、②コースに提示した消費カロリーは、成人男性の平均体重(60kg)を基準に、上記の計算式で算出しました。  
METS(メッツ)とは…身体活動時のエネルギー消費量が安静時エネルギー消費量の何倍にあたるかを指数化したものです。  
5.3METSは野原や丘の斜面をふつふつペースでハイキングする時の指数です。  
※「健康づくりのための身体活動基準2013(厚生労働省)」をもとに作成  
所要時間は、実際結果を基に数値を出しています。



「この地図の作成に当たっては、国土地理院の承認を得て、同院発行の数値地図(国土基本情報)電子国土基本情報(地形情報)及び数値地図(国土基本情報)電子国土基本情報(地名情報)を使用した。(承認番号 平2999機、第843号)」 (株)中央ジオマチック



# ⑬ 七生丘陵散策路東コース

～起伏に富んだ自然ハイキングコース～

**約5.0km**

季節：春夏秋  
 距離：約5.0km  
 歩数：約7,140歩  
 所要時間：約2時間  
 消費カロリー：約670kcal  
 難易度：★★★★

**ウォーキングコース**

百草園駅 約14分 京王百草園 約17分 七生緑小学校 約5分  
 百草台自然公園 約26分 湯沢福祉センター 約36分 明星大学 約22分  
 多摩動物公園駅 約1.1km 約1.5km 約0.9km

**② 都立多摩動物公園**

多摩丘陵の地形と自然を生かして造られた多摩動物公園は、子供からお年寄りまで多くの方が訪れる人気スポットです。園内で行われるイベントもあります。

**消費カロリー(kcal)の算出方法**

$5.3(\text{METS}) \times \text{運動時間}(\text{hour}) \times \text{体重}(\text{kg}) \times 1.05$

⑬、⑭コースに提示した消費カロリーは、成人男性の平均体重(60kg)を基準に、上記の計算式で算出しました。

METS(メッツ)とは…身体活動時のエネルギー消費量が安静時エネルギー消費量の何倍にあたるかを指数化したものです。  
 5.3METSは野原や丘の斜面をふつうのペースでハイキングする時の指数です。  
 ※「健康づくりのための身体活動基準2013(厚生労働省)」をもとに作成  
 所要時間は、実測結果を基に数値を出しています。

# ⑭ 七生丘陵散策路西コース

～丘陵の季節を味わう～

**約4.2km**

季節：春夏秋  
 距離：約4.2km  
 歩数：約6,000歩  
 所要時間：約1時間40分  
 消費カロリー：約560kcal  
 難易度：★★★★

**ウォーキングコース**

多摩動物公園駅 約26分 約1.3km  
 多摩テック入口交差点 約40分 約1.4km  
 季重神社 約3分 約0.1km  
 分岐点 約10分 約0.4km  
 宗印禅寺 約10分 約0.4km  
 平山城址公園駅 約12分 約0.6km  
 平山城址公園駅 約20分 約0.8km

**② 季重神社**

日奈氏(ひなつりし)の先祖を祀り日奉神社とも呼ばれます。源平合戦で源氏方の武将として活躍した平山季重は日奈氏の流れを汲み、平山地区に居館がありました。

**③ 宗印禅寺**

寛文3年(1663)開山とされる曹洞宗の寺院。江戸時代前期の千軒地蔵(市文化財)のほか、平山季重の墓(都旧跡)や坐像(市文化財)などがあります。

**コース**

- コース上の信号
- ビューポイント
- 湧水
- 誰でもトイレ(公共)
- 誰でもトイレ(民間)

**トイレ**

- 健康遊具
- ベンチ
- 水飲み場
- 喫茶店
- 坂道
- 階段

**コンビニ**

- スーパー
- ガリンスタンド
- 交番
- 消防署(出張所)
- 学校

**寺院**

- 神社
- 郵便局
- 駐車場
- バス停
- AEDのある施設

※地区センターのトイレは施設開館時のみ利用可能です。  
 ※AED(自動体外式除細動器)は、消防署・交番・学校や市の関連施設などにも設置されています。