川崎大師と大師公園散策コース

コースの目安／約3.4km（約43分）

スタート：川崎大師駅 ……▶ ゴール：川崎大師駅

川崎大師を中心に仲見世や神社などの歴史のある建物などを見ながら「古き良き川崎の魅力」を発見しよう!

スタート 川崎大師駅前

1 京急発祥の碑（川崎大師駅）

京浜急行電鉄創立70周年の記念事業として川崎大師駅前に建立された。

所在地 川崎区大師駅前1丁目18

2 若宮八幡宮・若宮郷土資料室

御祭神は仁徳天皇。東京都大田区にある八幡塚穴郷神社の氏子たちが、大師河原を開拓した際に鎮守として祀った治水と干拓の守護神。

所在地 川崎区大師駅前2丁目13-16

3 金山神社・金山神社資料室

御祭神は俗称「かなまらさま」と呼ばれている。毎年4月の第1日曜日に「かなまら祭」が行われる。

所在地 川崎区大師駅前2丁目13-16

4 藤崎願掛け地蔵

その名の示す通り、願い事をしてお地蔵様の頭を撫でると、必ず願いが叶う地蔵とされ、厚い信仰を集めている。

所在地 川崎区藤崎3丁目6-9

5 潘秀園

中国・瀋陽市との友好都市提携5周年を記念して、昭和62年（1987）に大師公園内に開園した中国式自然山水庭園。

所在地 川崎区大師公園1

6 川崎大師仲見世通り

久寿餅、せき止飴、だるまなど色とりどりの名産品を扱う店が軒を連ねる。

所在地 川崎区大師町（川崎大師門前）

7 川崎大師平間寺

大治3年（1128）の開創以来880余年の歴史を刻む、厄除け、家内安全、交通安全などのご利益で知られる名刹。

所在地 川崎区大師町4-48

8 川崎大師表参道

川崎大師駅を出て、左手に見える厄除門をくぐり川崎大師へ続く古くからの参道。

所在地 川崎区大師町（川崎大師門前）

ゴール 川崎大師駅前

大師公園

川崎区のシンボル的公園。野球場やテニスコート、屋外プールなどのスポーツ施設や潘秀園などの中国との友好施設、芝生広場やわんぱく広場などの子どもが楽しめる施設など充実した公園。

POINT 外周コースでゆっくりとウォーキングした後、球場コースで少しピッチを上げてのウォーキング。この組み合わせで、より効果的な有酸素運動を行ってみましょう。

川崎ディスカバーウォーク

川崎区の総合型地域スポーツクラブ「ファンズスポーツクラブ川崎」と川崎区役所が連携して行っている「川崎ディスカバーウォーク」。川崎区のまちにあふれる魅力を発見しながら、健康づくりを楽しもうというプロジェクトで、川崎区内のエリア別マップ付リーフレットを作成したり、ウォーキング教室や健康教室などを開催しています。エリア別マップでは、川崎区内の魅力的なスポットや美味しいお店の紹介だけでなく、区内の病院や治療院の先生にコラムを書いていただいたり、トレーナー達が健康つくりのためのトレーニング法を紹介しています。

川崎区役所をはじめ、川崎区内の様々な施設でリーフレットを配架しているのでお手に取って川崎区で「まちの魅力発見&健康増進」を楽しんでください!!

川崎ディスカバーウォーク 検索

ウォーキングのための下半身トレーニング ～お家でも簡単にできるトレーニングで、下半身の筋肉を鍛え、疲れにくい体を作って、気持ちよく軽快にウォーキングを楽しみましょう

①フロントランジ

足をそろえて立ち、右足を前に大きく一歩踏み込み、両足のひざが直角になるように腰を落としていきましょう。この時ひざがつま先より前に出ないように（写真右）、左右に揺れないように注意してください。

腰を反らさずに右足で床をけるようなイメージで体を最初の位置に戻していきましょう。ひざに痛みや不安がある方は、踏み込んだ時に腰を落とす高さを浅くして無理のない程度で挑戦してみてください。右足を10回、左足を10回で1セットとして、2セットを目標に行ってみましょう!

②ヒールアップスクワット

足を腰幅に開きまっすぐ立ち、お尻を後ろに突き出すようなイメージで太ももが床と平行になることを目標に腰を下に落としていきましょう。立ち上がるのと同時に両腕を天井に向かって伸ばしながらかかとをしっかり高く持ち上げましょう。（写真右下）そして再び腰を落とす時に、両腕とかかとも一緒におろしていきます。ひざと足首が外側や内側にいかないようにまっすぐに動かすことを意識しましょう。10回を1セットとし、2セットを目標に挑戦してみてください。