

浮島エリアコース

コースの目安 約5.1km(約70分)

スタート: 小島新田駅 → ゴール: 浮島町公園



ウォーキングだけでなく、ランニングやサイクリングなど、日頃の健康づくりに活用できるほぼ平坦な健康増進コースです。



ここ要注意!!!

「かわさき多摩川ふれあいロード」を直進し続けると行き止まりになってしまいます。この表示の場所で曲がらないと引き返すことになってしまいますよ。



寄り道ポイント

かわさきエコ暮らし未来館 所在地 川崎市浮島町509-1
地球温暖化、再生可能エネルギー、資源循環が学べ「環境教室」などのイベントも行われている環境学習施設。未来館館内(1階および2階展示室)は自由に見学が出来て、スタッフに声をかければ簡単なスポット解説もしてもらえます。●休館日:毎週日・月曜日 ●開館時間:9:00~16:30

スタート 小島新田駅

1 殿町第二公園



多摩川に接したウォーキングサークルも設置された都市型公園。解放感もあり羽田空港の飛行機なども良く見え、眺めも抜群。
所在地 川崎市殿町3丁目15-14

2 LISE(ライズ)



ライフサイエンス・環境分野の国際的先端研究開発拠点の形成が進んでいる「キングスカイフロント」の中核施設。川崎市環境総合研究所、川崎市健康安全研究所や民間の先端技術を有する企業が入っている。
所在地 川崎市殿町3丁目25-13

3 かわさき多摩川ふれあいロード



鈴木町1番地先～殿町3丁目25番先まで約3.5kmの多摩川河川敷沿いのコース。多摩川緑地や多摩川を眺めながらウォーキング、ランニング、自転車を安心安全に楽しめる。

4 多摩川スカイブリッジ



2022年3月12日に開通した殿町のキングスカイフロントと羽田空港を結ぶ新しい橋。多摩川の河口から1番目にかかる橋である。橋梁延長は約675m。車道の他、歩道と自転車道も備える。川崎側から歩くとゆるやかなのぼりとなっており、最も高い所からは羽田空港が一望できる。

5 浮島橋



浮島町と小島町を結ぶ多摩運河(多摩川の分流)にかかる橋梁。夜は工場夜景がきれいに見られる。

6 神奈川臨海鉄道浮島線



JR東海道本線貨物支線の川崎貨物駅を起点とし、川崎市浮島町へ至る貨物線。最高時速25kmの低速で石油タンク車などが走行している。

ゴール 浮島町公園

健康づくりに浮島・殿町エリア

「浮島エリア」は、海に続く直線の道でランニングやサイクリングなどにぴったりです。工場が並ぶ風景と自然があふれる「川崎区市民健康の森」もある魅力的なエリアです。



浮島町公園(川崎区市民健康の森)

今回のコースのゴールになっている浮島町公園は、市民と行政のパートナーシップのもとで、緑の回復と保全・創出を図り、市民の憩いの広場を作ることを目的に、川崎区市民健康の森に指定されました。「海風の森」の愛称の通り、東京湾からの風を感じながら過ごせる緑地です。この森を守り、育てるため「海風の森をMAZUつくる会」のみなさんが定期的に草刈り、花壇の整備などを行っています。羽田空港に離着陸する飛行機が大迫力で見られるので、多くの航空写真ファンの方々には撮影スポットとしても利用されています。イベントなども開催される川崎区民の憩いの場です。



「海風の森をMAZUつくる会」は仲間を募集中です



羽田空港の滑走路が海をはさんで間近に見られます



川崎区の花ヒオラがきれいに咲いていました

「1.05× 体重(kg)× METs× 時間(h)」 = 消費カロリー

直線道路でのランニングは、信号停止が少なく、スピード練習や一定のペースを保つトレーニングに最適です。曲がり角や信号が少ないため、ペース(分/km)を一定に保つ練習がしやすいだけでなく、GPSウォッチなどで1kmごとにオートラップを設定するとモチベーションが持続しやすいでしょう。ダイエット目的でランニングをする場合、1日3~5km(約20~40分)のジョギングが目安です。体重60kgの人の場合、5km走ると約250~400kcal消費できます。
※METs指数(安静時を1として「その活動が何倍のエネルギー消費か」を表す運動強度の単位)

- ◎ジョギング(ゆっくり・時速6.4km) : 6.0 METs
- ◎ランニング(普通・時速8.0km) : 8.3 METs
- ◎ランニング(速い・時速10.8km) : 10.5 METs



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づ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ます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