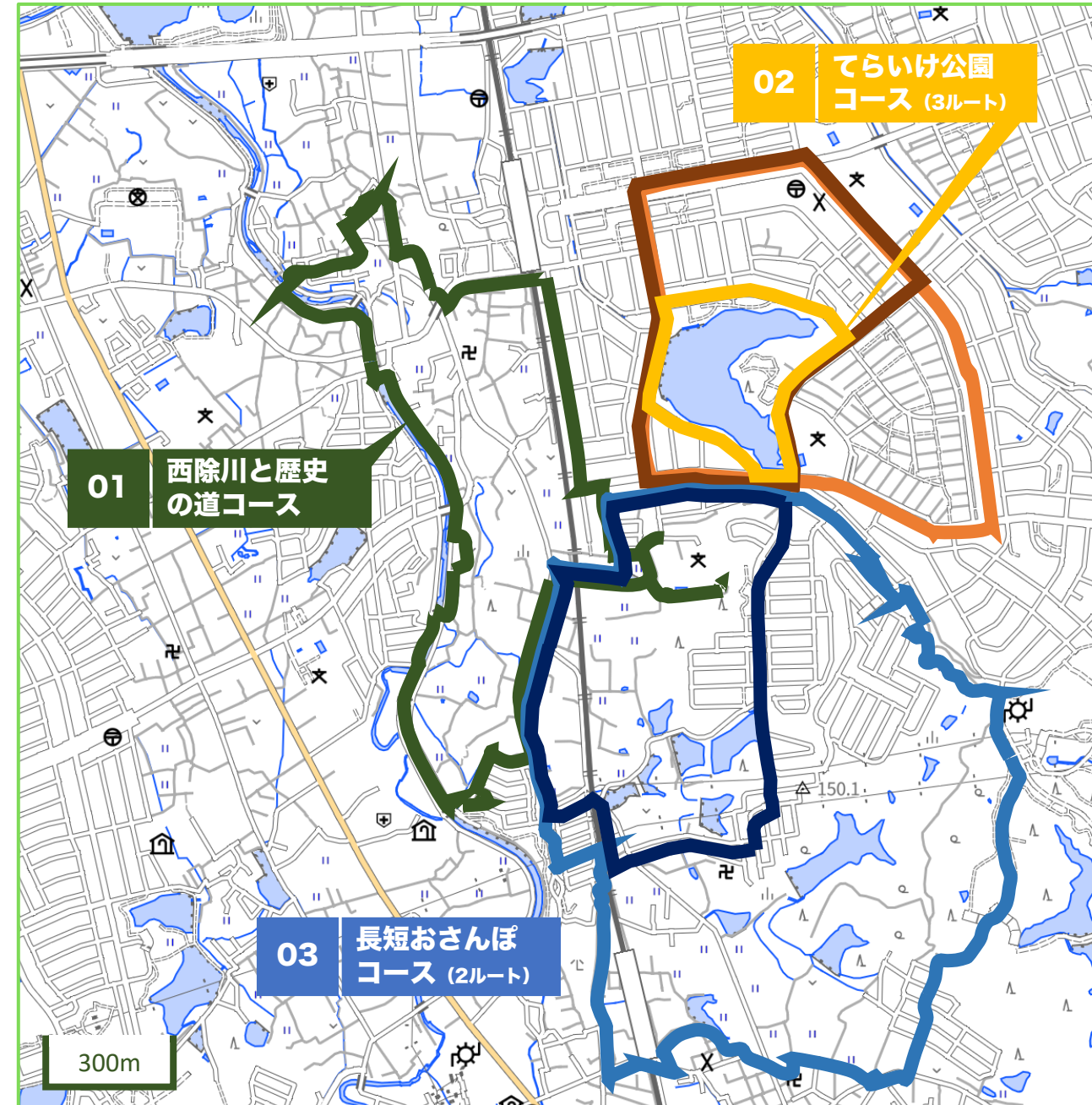


伏山小学校区 てくてく散歩道

～ウォークとトークで遠くまで～



発行年月日： 発行： 協力
このマップは、○○○○○○○○



ウォーキングの効果と距離

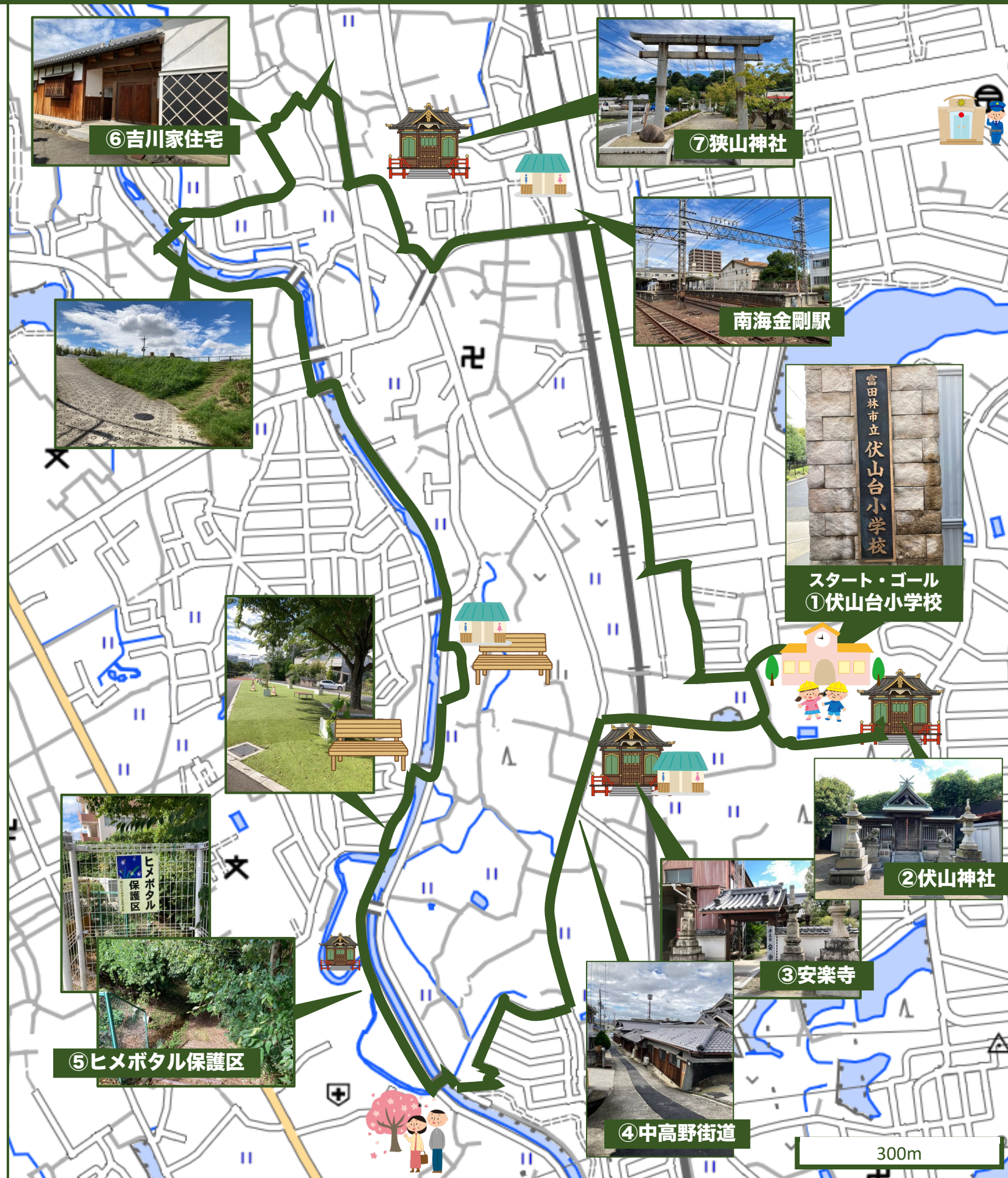
- 健康維持を目的とするなら、1回1Km程度の距離（10分～15分程度）を朝晩2回、または1回2Km以上の距離（30分以上）のウォーキングを週に2回以上が目標。
- 健康効果やダイエット効果を得るためには、その日に歩く距離の長さよりも継続することが重要。

伏山台小学校からスタートし、歴史のある中高野街道の伏山を通り、桜並木のある住宅街を抜けると、西除川にでます。5月末から6月初旬にかけて、ヒメボタルを見ることもできます。川沿いを北に歩きながら川を除くと鯉や亀、カルガモ等の野鳥も見ることが出来ます。公園や大阪狭山市の文化財の「吉川家住宅」や「狭山神社」を見ながら金剛駅を通り、ゴールの伏山台小学校までのコースです。自然を感じながら、見どころ満載のコースになっています。

コース歩行距離
全長約4.5km



①伏山台小学校
伏山は、承応年間（1652～1655年）に河内野国錦部（にしごり）郡（ぐん）伏山新田として開発され、明治22年に大阪府南河内郡錦郡村大字伏山新田となり、明治43年に伏山と改称された。



②伏山神社
建速素戔嗚（たけはやすさのお）命（みこと）をご祭神とする神社。錦織神社の氏地内にあり、伏山開墾当時に創建されたと思われるが詳細は不明。伏山台小学校開校前は、小学校のプールあたりに建設されていたが開校に伴い現在地に移転した。

③安楽寺
阿弥陀如来を本尊とする、浄土宗のお寺。江戸時代に建立されたとされるが詳細は不明。境内の石碑に北条の名があることから、狭山藩（北条氏）と関わりがあるのかも。境内にトイレあり。

④中高野街道
起点は杭全神社西の泥堂口にあった一里塚とされる。1148年に仁和寺宮覚法親王が高野山参詣の際に通ったと考えられている。

⑤ヒメボタル保護区
元来、天野川（西除川）にはヘイケボタルが生息していたが、現在は絶滅し、ヒメボタルが養殖されている。毎年5月20日頃にホタル観賞ができる。

⑥吉川家住宅
江戸時代初期の建築で、屋根は入母屋造、ひさしと座敷は本瓦葺き、納戸は原形を留めて古来の農家の形態を詳しく伝える。府の指定文化財。見学は要予約。

⑦狭山神社
半田の大宮と称し、再建された室町時代頃から江戸時代まで「牛頭天王社」とも称された大阪狭山市の古社。鮮やかな緑の森につつまれ落ち着いた雰囲気、大阪府が定めた「みどりの百選」に選ばれている。

⑥吉川家住宅



スタート・ゴール
①伏山台小学校

②伏山神社

③安楽寺

④中高野街道

⑤ヒメボタル保護区

300m

寺池公園は寺池台1丁目、3丁目、4丁目に囲まれた中心部にある近隣公園です。健康維持を目的とするウォーキングに最適な距離です。

コース歩行距離

てくてくルート 1.4km

寺池公園は寺池台1丁目、3丁目、4丁目に囲まれた中心部にある近隣公園です。

うきうきルート 2.2km

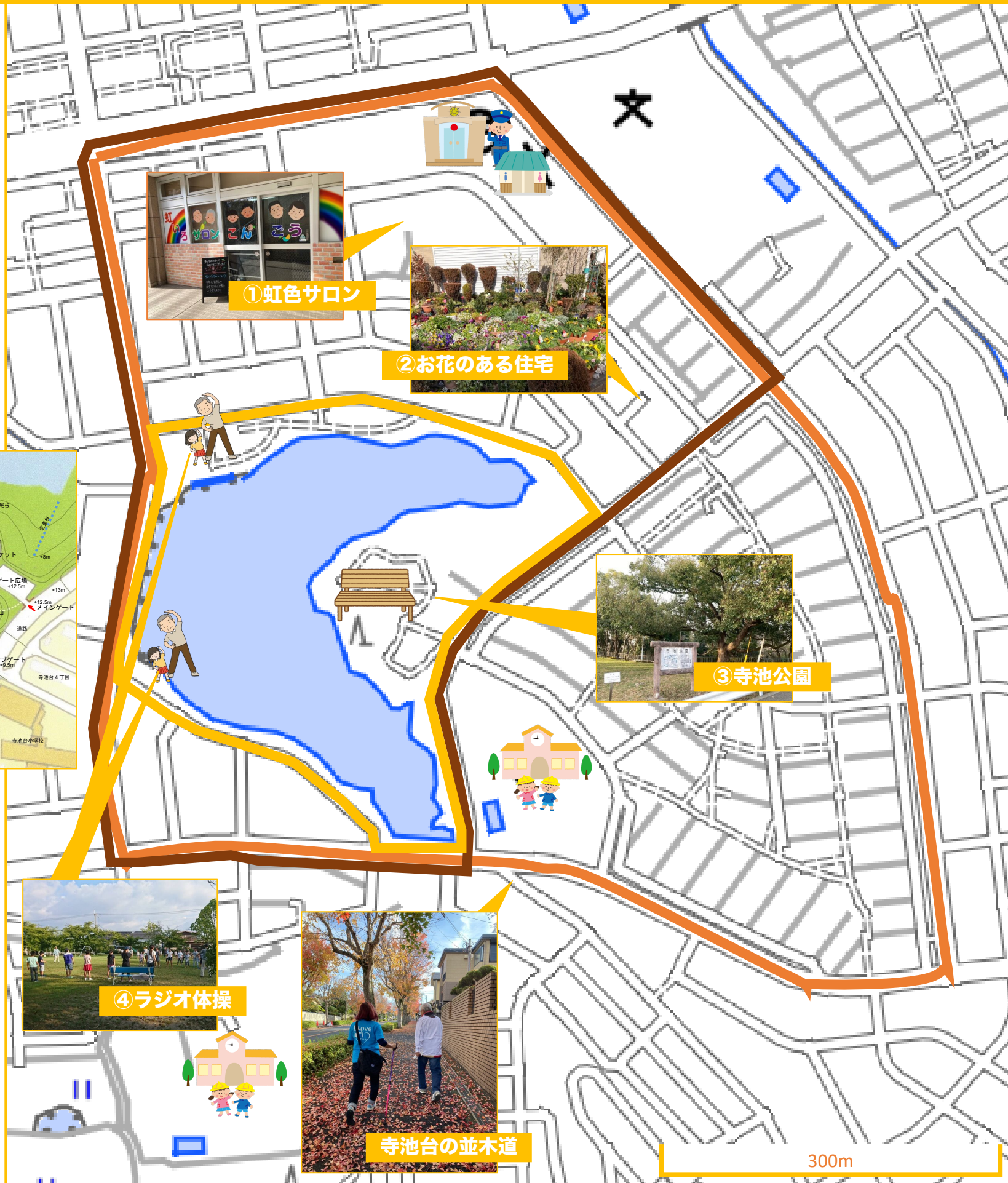
寺池公園は寺池台1丁目、3丁目、4丁目に囲まれた中心部にある近隣公園です。

わくわくルート 2.7km

寺池公園は寺池台1丁目、3丁目、4丁目に囲まれた中心部にある近隣公園です。



①虹色サロンこんごう
虹色サロンこんごうは、誰もが気軽に立ち寄れる居場所として月曜日～金曜日（10：00～15:00）にオープンしていますので是非ともウォーキングの途中にお立ち寄りください。休憩や、友達とのお話、読書などに活用して頂けます。



②お花のある住宅
四季折々のお花がいつも見ることができ、心も晴れやかに。一見の価値あり。

③寺池公園
金剛団地の中心部に位置しており、春には満開の桜が咲き誇る。また新緑、紅葉など季節によっていろいろな姿を見せてくれる。風に揺れる水面や、野鳥を見ることができる湖畔エリアにもぜひ足を伸ばしてみてください。地域の方々により年に数回お楽しみイベントが実施される。



④ラジオ体操
公園では、ラジオ体操を行いながら、健康維持や交流が行われている。どなたでも参加していただけますのでぜひ一緒にラジオ体操をしてみませんか？
三角公園：毎日7:30～（寺池台5丁目ボランティア倶楽部）
寺池台：月～土7:00～



寺池小学校前交差点から、新聞販売店の方向に進み、寺池台3丁目朝日ヶ丘住宅を通り、錦織公園の寺池台出入り口から入ります。やんちゃの里から須賀に抜けて抜ける峠の右側に不思議な鳥居があり高台から見る景色は一見の価値があります。急坂を下り右方向に進み、滝谷駅からハロータウン、伏山を回る健脚向けのコースです。梅や桜など花の季節は錦織公園内を散歩するのもおすすめです。

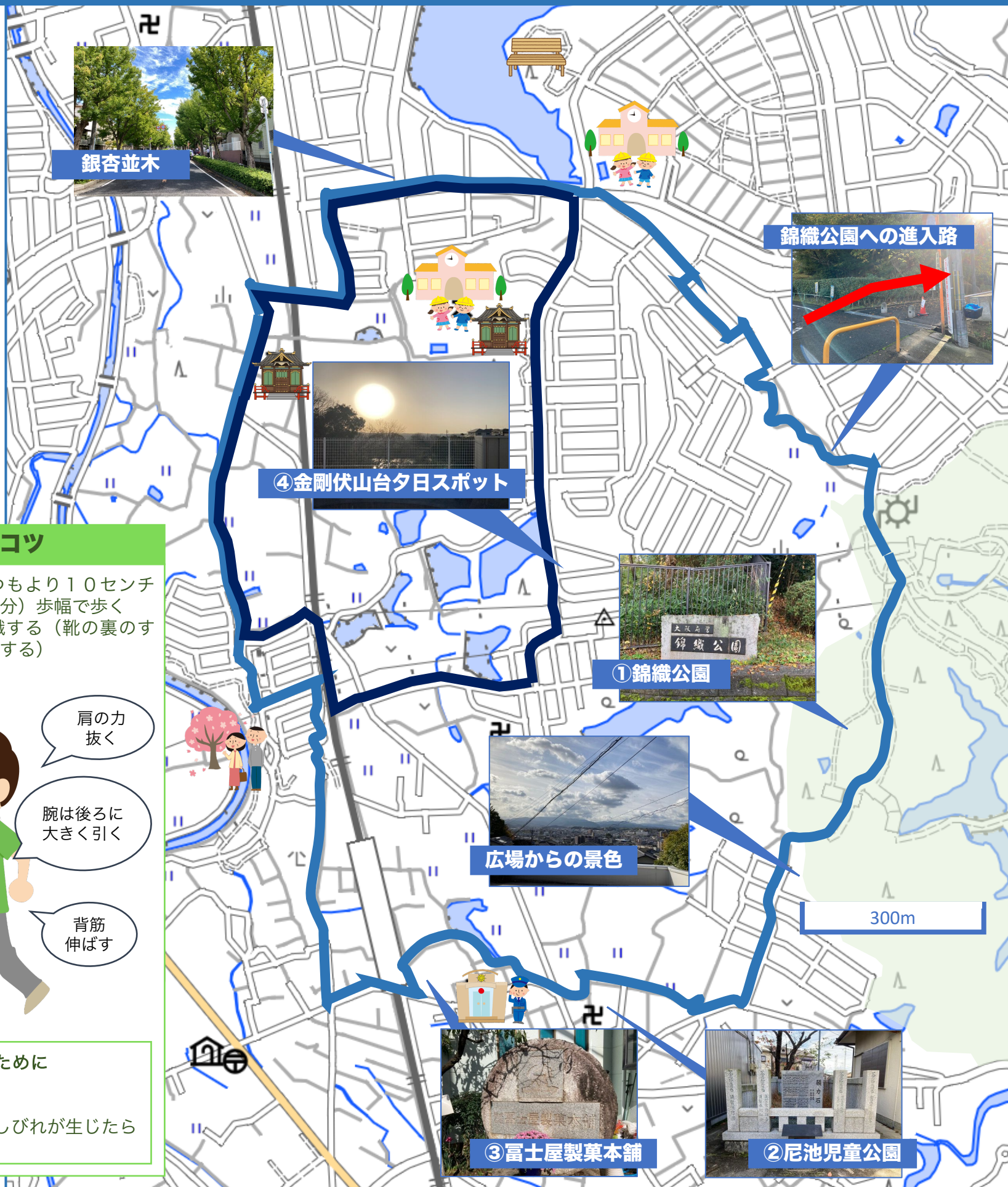
コース歩行距離

短おさんぽルート
2.7km

長おさんぽルート
4.3km



①錦織公園
野山、池などの自然をそのまま生かした自然公園で、四季の草花が迎えてくる。やんちゃの里、水辺の里には多くの遊具があり、大人も子どもも楽しめる公園。



歩き方のコツ

- 筋力アップのためいつもより10センチ程度広い（こぶし1個分）歩幅で歩く
- 左右のバランスを意識する（靴の裏のすり減り具合でチェックする）

視線は遠く
あごを引く

肩の力
抜く

胸を
はる

腕は後ろに
大きく引く

脚を
伸ばす

背筋
伸ばす

かかと
着地

長く続けるために

- ・ 外出する理由を作る
- ・ 気分転換に利用する
- ・ 無理しない。痛みやしびれが生じたらすぐに中止