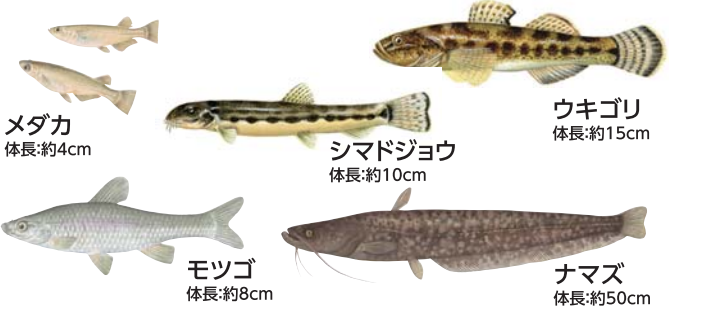


野川周辺の鳥・野川の魚

(協力/せたがや野川の会、野川とハケの森の会)

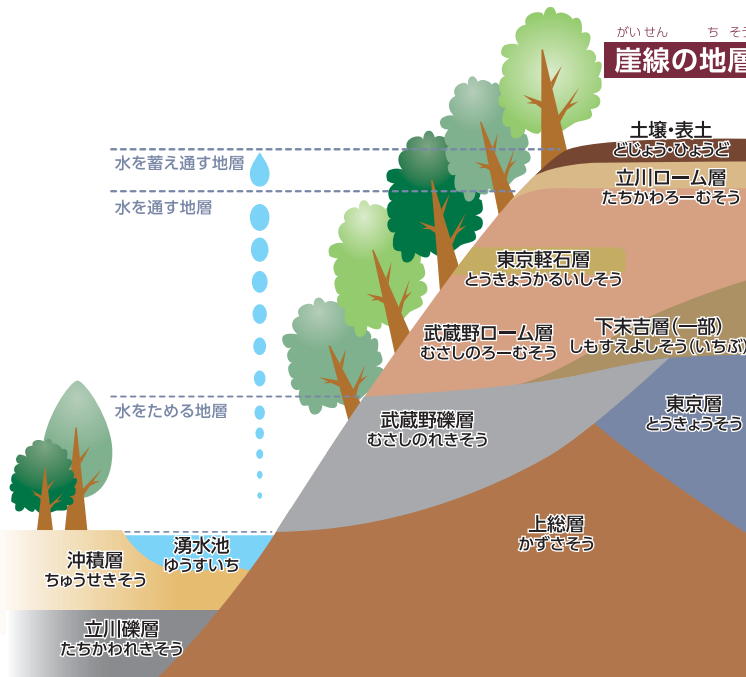


国分寺崖線とは

多摩川が10万年以上かけて武蔵野台地を削り取ってできた段丘のことで、立川市から国分寺市、調布市を経由し、世田谷区から大田区へと続く、約30kmの「崖のつらなり」です。世田谷区内では多摩川と野川に沿って約8km続き、高さ10～20mの斜面からなります。緑が帯状に存在し、樹林や湧水などの自然環境に恵まれた崖線は世田谷の「みどりの生命線」です。

国分寺崖線と湧き水

国分寺崖線には斜面に沿って地下水が湧き出している「ハケ」と呼ばれる場所が多数あります。湧き水は地下水が水を通さない地層の上にたまり、しみ出したものです。国分寺崖線の地層の一番下は基盤(砂岩や泥岩)で、その上には石が堆積してできた礫層があります。そして、その上には、富士山や箱根の山の噴火時に風で運ばれた火山灰が積もっています。これをローム層といい、このローム層でできた東京の西部に広がる台地を武蔵野台地と呼びます。



交通案内



最寄駅は小田急線成城学園前駅と喜多見駅です。そこから徒歩、バス、レンタサイクルなどで回れます。

成城学園前駅までは、京王線(調布駅、芦花公園駅、千歳烏山駅)、東急田園都市線(二子玉川駅、用賀駅、渋谷駅)、東急大井町線(等々力駅)、東急東横線(都立大学駅)などからの路線があります。ピジターセンターまでは喜多見駅からのバス(喜01 狛江ハイタウン折返場行き)で終点「狛江ハイタウン折返場」下車、徒歩1分です。

歩いた時間で消費エネルギー量を計算してみましょう

※普通歩行(67m/分)で歩いた場合です。

(あなたの体重) (運動強度) (歩いた時間) (消費エネルギー量)
kg × 3メッツ × 時間 = kcal

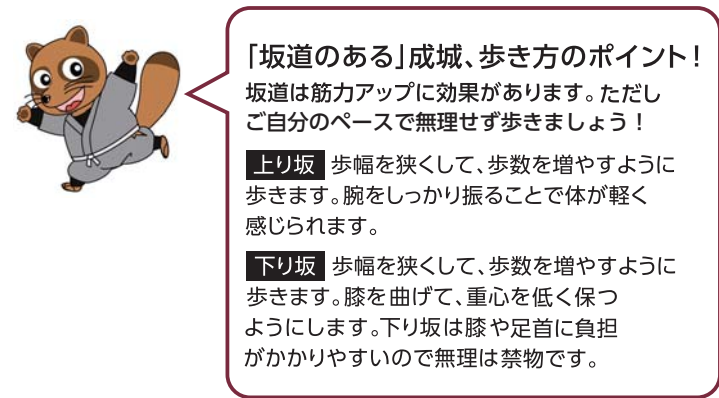
※メッツとは、身体活動の強度を表します。安静座位時が1メッツ、普通歩行時が3メッツです。

例えば…

地図にある①野川緑地広場から⑨成城三丁目緑地までを普通歩行で往復(約3.8km)すると、約1時間かかります。消費できるエネルギー量は、体重50kgの人の場合

50kg × 3メッツ × 1時間 = 150kcal

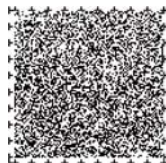
これを食べ物や飲み物に置きかえると…



「坂道のある」成城、歩き方のポイント！
坂道は筋力アップに効果があります。ただしご自分のペースで無理せず歩きましょう！

上り坂 歩幅を狭くして、歩数を増やすように歩きます。腕をしっかり振ることで体が軽く感じられます。

下り坂 歩幅を狭くして、歩数を増やすように歩きます。膝を曲げて、重心を低く保つようにします。下り坂は膝や足首に負担がかかりやすいので無理は禁物です。



※これは音声コードです

お問い合わせ先:
砧総合支所 保健福祉センター 健康づくり課
Tel 03-3483-3161 Fax 03-3483-3167



世田谷みどり33

世田谷・みどりのフィールドミュージアム

成城学園前駅周辺地区

案内マップ

成城学園前駅
周辺地区

SETAGAYA GREEN FIELD MUSEUM Information Map

地域全体がみどりの博物館です

「フィールドミュージアム」とは、地域全体(フィールド)をひとつの博物館(ミュージアム)として捉え、学習・体験の場とする考え方です。世田谷のみどりや生きものについての知識が得られ、生物多様性への関心が深められるようにマップや案内板を整備しました。ひとりでのんびり、仲間とわいわい。気分にあわせてお出かけください。

お問い合わせ先

マップ・フィールドミュージアムについて

世田谷区 みどり33推進担当部 みどり政策課
Tel 03-6432-7902 Fax 03-6432-7989



二次元コード

公園緑地の維持管理について

世田谷区 みどり33推進担当部 公園緑地課 砧公園管理事務所
Tel 03-3417-9575 Fax 03-3417-9573

市民緑地・ボランティアについて

(一財)世田谷トラストまちづくり
Tel 03-6379-1620 Fax 03-6379-4233



二次元コード



二次元コード

デジタル版マップ公開中！

世田谷区 SETAGAYA-KU

平成22(2010)年3月発行 令和8(2026)年3月改訂(第8版)

地区で見られる風景



野川沿いの桜並木



成城のまちからの富士山



成城三丁目こもれびの庭市民緑地



成城三丁目緑地の湧き水



成城みつ池のニリンソウ



成城みつ池の保全活動

世田谷・みどりのフィールドミュージアム
成城学園前駅周辺地区

崖上から崖下までの斜面林を散策路で結んでおり、大きなアカマツやモミジをはじめとするみどりを楽しむことができます。崖上は景石を配した広場となっていて、晴れた日には樹木を額縁に富士山や丹沢の山々を望むことができます。

成城みつ池周辺は「都市計画緑地」として定められています。また、その一部は都市緑地法上の「成城みつ池特別緑地保全地区」や世田谷区みどりの基本条例における「神明の森みつ池特別保護区」に指定されています。

※緑地の一部は夜間17:00-8:30通り抜けできません

屋根に降った雨水を宅地内にしみ込ませる施設です。地下水を豊かにし、水害緩和にも役立ちます。

※ただし月曜日が祝日の場合は開館し、次の平日が休館日

※ただし月曜日が祝日の場合は開園し、次の平日が休園日

[開園時間]4月～9月 6:30～19:30/10月～3月 6:30～17:30

(一財)世田谷トラストまちづくりにより設置、管理される、みどりの保全を
主な目的とした緑地です。民有の緑地を地域の人が利用できるように公開
しています。

