

ウォーキングマナー五ヶ条

1. やあ/おはよう 明るい挨拶 さわやかに
2. 信号で、あわてず あせらず 待つ余裕
3. ひろがるな、参加者だけの道じゃない
4. 自分のゴミ、自分の責任持ち帰り
5. 歩かせて、いただく土地に感謝して

ウォーカー心得

帰るときは来たときよりも
美しく
写真以外はとるべからず
足跡以外は残すべからず

日本市民スポーツ連盟イヤーラウンド認定コース

県央 リバー&パーク Aコース (23 Km)

大和市教育委員会後援

県央ウォーキング協会

1:25,000

西ロプロムナート

足道楽大和店



No.	距離	地点名	コース 案内	コース 見どころ
1	0	スタート (大和駅)	大和駅南口下車みずき通り100m 足道楽大和店で所定手続	足道楽大和店 046-260-6510
2		中央4丁目 (ガソリンスタンド)	○ プロムナードの終わりで左折し、 厚木街道で右折	
3		横森一丁目	○ 左折し、スポーツ広場の 「花の郷」看板で右折	
4		東名陸橋 (大和七号橋)	東名陸橋際で左折(横断注意) 右側歩道を歩く	左に基地ゴルフ場
5	4.0	飛行場正門	○ 正門前を横断し、再度横断 フェンス沿いに進む	
6	5.5	光陵公園	○ 公園前の信号を横断して直進	★ 綾瀬市の花(バラ)が素晴らしい (約1400本)
7		スポーツセンター前 (長峰代官橋)	○ 信号を横断左折し、城山こみちへ入る	長峰の森
8		城山こみち		至福の散歩道 良く整備された遊歩道
9	6.5	城山公園	管理事務所 テックポイント(CP) Am 8:30 ~ Pm 5:30	◎ 史跡: 渋谷重宝の居城跡 日本庭園・桜の広場・溼生園・バラ園
10		瀬瑞橋	○ 目久尻川を渡り右折(右岸) 遊歩道(サイクリングロード)	
11		小園橋	目久尻川を渡り左折(左岸) 緑道	目久尻川由来の 『カッパの徳』の土手道(田園風景)
12		通学橋	※ 目久尻川を渡り右折(右岸)	
13		目久尻橋	○ 信号を横断し、すぐに目久尻橋を渡る	★
14	9.8	ガソリンスタンド	※ スタンドの脇を左折して裏から 目久尻川の土手道(左岸)に出る	
15	12.2	北部公園 (産川橋)	○ 産川橋を渡り、すぐ左下の土手道に出る (桜並木)	◎ あずまや、広場で昼食、休息可能 橋の右側にコンビニあり
16		亀島橋 (松ヶ谷中)	目久尻川(左岸)を直進	
17		龍蔵橋	栗原巡礼大橋ガード	ミニ公園あり
18		みつまた橋 (芹沢川合流)	芹沢川を渡り、 目久尻川(左岸)右側を遡上する	
18		栗原陸橋下	○ 県道を右折横断、直進ゆるいより坂 (目久尻川と別れる)	
20	15.5	バス停栗原交番前	※ 100m先(2つ目)踏切右折、 芹沢橋手前を左折	

〒

住所

氏名

所属協会

会員番号

- ① 最初15回完歩すると1回の無料券が出来ます。
- ② 次回15回完歩すると2回の無料券が出来ます。
(合計30回で3枚となります)
- ③ 100回完歩毎に(名前入完歩証)と
副賞を進呈します。
上記の完歩記録は、例会と基地で行います

ウォーキングのまえに

- ◎ ウォーキングの前には必ず準備体操と整理体操
を行って、身体をほぐしましょう。
- ◎ 途中で水分の補給は、忘れずに。
- ◎ 体調の悪い時は無理は禁物。不安のある時は、早
めに計画を切り上げましょう。
- ◎ 靴は自分の足にあった、はき慣れたものをつかい
ましょう。

No.	距離	地点名	コース 案内	コース 見どころ
21	15.0	芹沢公園	◎ せせらぎコーナー、水源設備先 を左折し、芝生広場へ	溼生園・せせらぎコーナ 森林散策みち
22		芝生広場 (公園出口)	★ 公園出口を右折、県道を右折、 右側の歩道、芹沢陸橋渡り直進	多目的広場に出る
23	17.3	南林間六丁目	※ 郵便局先を右折、直進 (狭い道から厚木大山街道に出る)	南林間の信号を渡り右折 西園寺バス停を左折して泉の森に入る
24	18.7	泉の森公園	○ ① 水源池・大池・小池・野鳥観察デッキあり ② 郷土民家園・河津桜・寄り道 ③ 新鮮野菜の直販あり(土・日)(東名下売店休憩所) ④ 大和市自然観察センター・しらかしのいえ(Tel. 046-264-5633) ⑤ 溼生植物園・ハナショウブ カキツバタ アヤマ ⑥ しらがし林 県指定天然記念物 ⑦ 引地川源流流い・ふれあいの森・緑の見本園・親水広場	
25	22.2	プロムナード	○ 親水広場から相鉄線沿いに大和駅に向かう(東の方向) プロムナードを経てゴールへ	

記号の説明: ○:信号 ◎:昼食に適した場所 ★:トイレ ※:複雑な交差点は地図を見る

注: 川の左岸・右岸とは、下流に向かっていう。

回数	月	日	スタート時間 ゴール時間	CP 確認印
1	月	日		
2	月	日		
3	月	日		
4	月	日		
5	月	日		
6	月	日		
7	月	日		
8	月	日		
9	月	日		
10	月	日		