

# 八条さくら堤・ 松之木公園周辺

## 八潮市健康づくり ウォーキングマップ

あごを軽く引いて、  
背筋を伸ばし、視線  
は数十メートル先を  
見ましょう。



呼吸は一定のリズム  
でしっかりと呼吸し  
ましょう。

腕、肩の力を抜き、  
胸を張り、前後に腕  
を振りましょう。

ひざを伸ばして、歩幅  
はできるだけ大きくし  
ましょう。

かかとで着地、つま先  
で地面をけるようにし  
ましょう。

レベル	初心者	中級者	上級者
1日/分	10～15分	30分～	60分～
距離	—	3km～5km	5km～10km

初心者の方は、1日/10～15分を目安に、およそ週2回以上のウォーキングを行い、身体を慣らすことが望ましいです。

1ヶ月後に身体等に問題が無い場合に、週2回以上、1日/30分を目標にしましょう。

急に運動を始めようとする、思わぬ事故やケガを起こす可能性があるため、自分の健康状態をよく把握したうえで、自分に合ったペースで行いましょう。

### ウォーキングを始めるまえに!!

1. ウォーキングを始めるまえには、必ず準備体操及びストレッチ（足首、ひざ、腰などを入念に）を行いましょう。また、終了後にも同様に、整理体操やストレッチを行いましょう。
2. ウォーキングをする場合は、運動靴やウォーキングシューズを履いて下さい。靴ひもは、しっかり締めましょう。
3. 水分補給ができるように、ペットボトルなどを持ちましょう。
4. 夜間にウォーキングを行う場合は、必ず、一人ではなく複数で、ライトを持ち、反射板等を体につけて歩きましょう。
5. 長い距離を、いきなり歩くのではなく、自分のレベルに合わせて距離を決めましょう。

## 松之木公園コース

### ☆S (ショート) コース (約3 km)

松之木公園 = 小松橋 = 越谷八潮線 (産業道路) =  
南後谷第三まちかど公園 = 資料館 = 伊草団地 =  
新川西歩道橋 = 松之木どんぐり遊歩道 = 松之木公園

### ☆M (ミドル) コース (約5 km)

松之木公園 = 消防署 = 楽習館 = 下久伊豆神社 =  
中川堤通り = 鶴ヶ曾根虚空蔵堂 = 氷川神社 = ふる  
さとの森 = エイトアリーナ = 市役所 = 八潮メセナ  
= 平方東京線 = 小作田東児童公園 = 緑町一 (信  
号) = 松之木公園



### ☆L (ロング) コース (約9 km)

松之木公園 = 松之木どんぐり遊歩道 = 伊草橋 =  
伊草天神橋 = 八條小橋 = 末廣橋 = 夢像幼児公園 =  
布袋橋 = 毘沙門橋 = 弁財橋 = 恵比寿橋 = 福祿橋  
= 大黒橋 = 寿老橋 = 八条親水公園 = 八潮団地  
= 和平橋 = 八条さくら堤 = 綾瀬川放水路 = 中川  
新堤防 = 持昌院 = 鶴ヶ曾根東児童公園 = エイトア  
リーナ = 市役所 = 八潮メセナ = けやき通り =  
馬場新橋 = 上小橋 = 八幡中学校 = 小作田橋 =  
小松橋 = 松之木公園

## 八条さくら堤コース

### ☆S (ショート) コース (約3 km)

綾瀬川放水路 (八潮水門) = 中川新堤防 (往復)



### ☆M (ミドル) コース (約5 km)

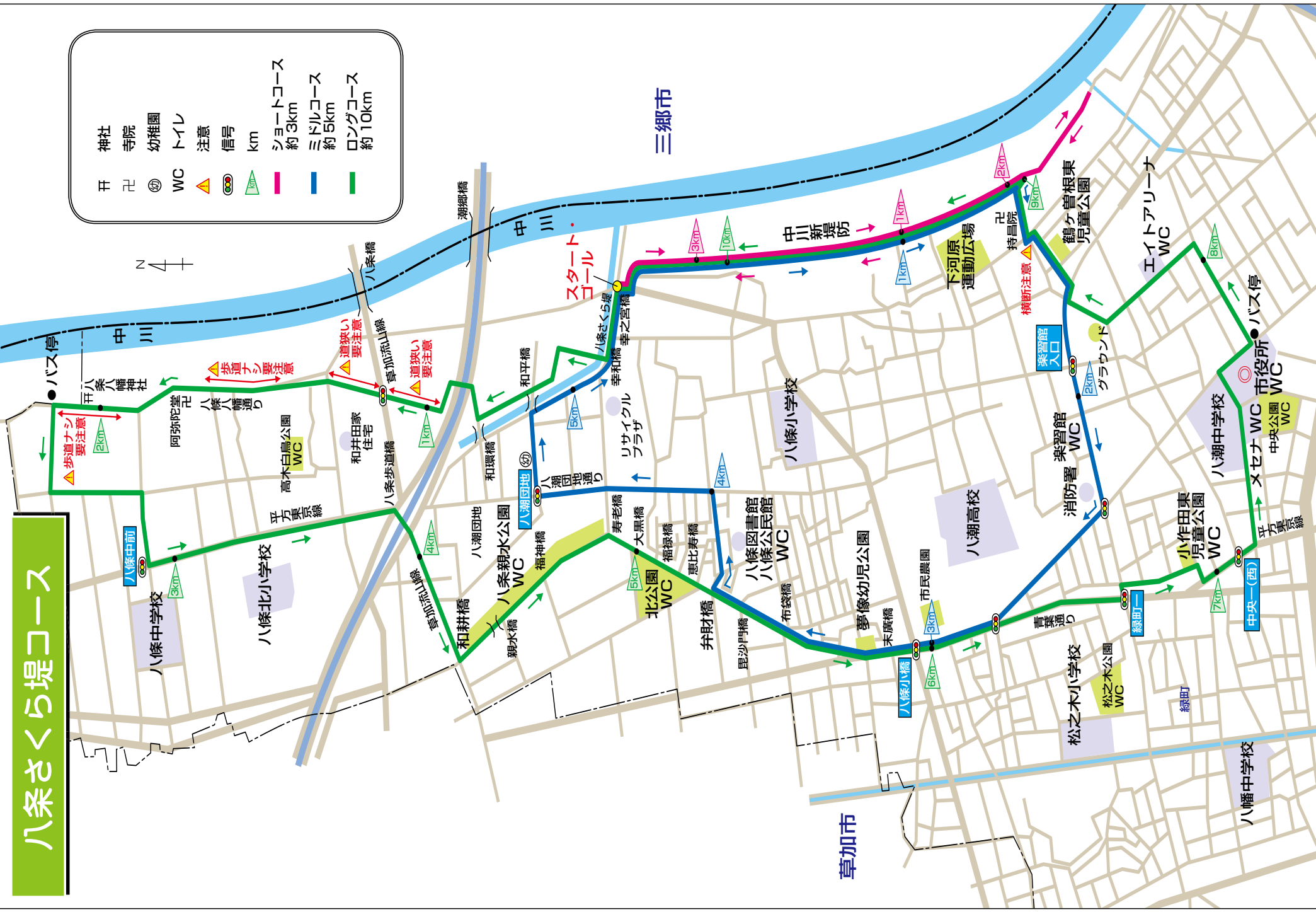
綾瀬川放水路 (八潮水門) = 中川新堤防 = 持昌院 =  
鶴ヶ曾根東児童公園 = 楽習館 = 消防署 = 八潮市  
市民農園 = 八條小橋 = 夢像幼児公園 = 布袋橋 =  
毘沙門橋 = 弁財橋 = 八條図書館 = 八潮団地 =  
和平橋 = 幸和橋 = 八条さくら堤 = 綾瀬川放水  
路 (八潮水門)

### ☆L (ロング) コース (約10 km)

綾瀬川放水路 (八潮水門) = 八条さくら堤 = 幸和橋 =  
和平橋 = 和環橋 = 和井田家住宅 = 八條八幡通り =  
阿弥陀堂 = 八条八幡神社 = 八條中学校 = 平方東京線  
= 八條北小学校 = 八条歩道橋 = 草加流山線 = 八条親  
水公園 = 寿老橋 = 大黒橋 = 福祿橋 = 恵比寿橋  
= 弁財橋 = 毘沙門橋 = 布袋橋 = 夢像幼児公園  
= 末廣橋 = 八條小橋 = 青葉通り = 緑町一 (信号)  
= 小作田東児童公園 = 平方東京線 = 八潮メセナ =  
市役所 = エイトアリーナ = 鶴ヶ曾根東児童公園 =  
持昌院 = 中川新堤防 = 綾瀬川放水路 (八潮水門)

# 八条さくら堤コース

神社	寺院	幼稚園	トイレ	注意	信号	km	ショートコース 約3km	ミドルコース 約5km	ロングコース 約10km
卍	卍	Ⓔ	WC	▲	🚦	📏	🟡	🟠	🟢



三郷市

草加市

スタート・ゴール

八条中前

バス停

市役所

中央公園 WC

八潮中学校

中央(西)

鶴ヶ宮根東  
児童公園

エイトアリーナ

小作田東  
児童公園

松の木公園  
WC

八潮中学校

下河原  
運動広場

楽習館  
WC

消防署  
WC

松の木公園  
WC

八潮中学校

持昌院

楽習館  
入口

市民農園

八潮小学校

八潮中学校

中川新堤防

八潮団地

八潮団地

八潮小学校

八潮中学校

八条さくら堤

八条さくら堤

八条さくら堤

八条さくら堤

八条さくら堤

八条さくら堤

八条さくら堤

八条さくら堤

八条さくら堤

八条さくら堤

八条さくら堤

八条さくら堤

八条さくら堤

八条さくら堤

八条さくら堤

八条さくら堤

八条さくら堤

八条さくら堤

八条さくら堤

八条さくら堤

八条さくら堤

八条さくら堤

八条さくら堤

八条さくら堤

八条さくら堤

八条さくら堤

八条さくら堤

八条さくら堤

八条さくら堤

八条さくら堤

八条さくら堤

八条さくら堤

八条さくら堤

八条さくら堤

八条さくら堤

八条さくら堤

八条さくら堤

八条さくら堤

八条さくら堤

八条さくら堤

八条さくら堤

八条さくら堤

八条さくら堤

八条さくら堤

八条さくら堤

八条さくら堤

八条さくら堤

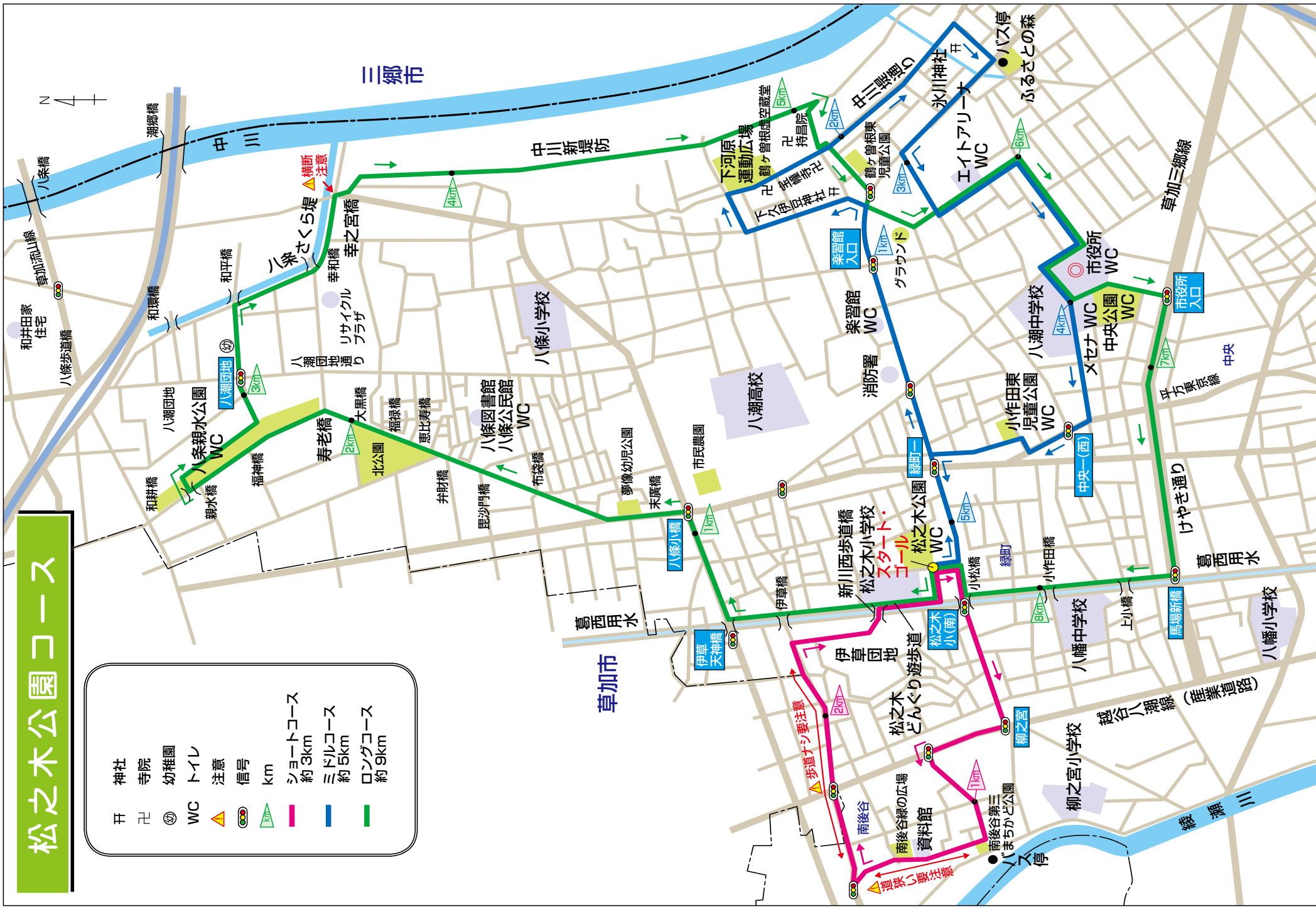
八条さくら堤

八条さくら堤

八条さくら堤

# 松之木公園コース

- Ⓚ 神社
- Ⓜ 寺院
- ㊦ 幼稚園
- WC トイレ
- ▲ 注意
- Ⓜ 信号
- km
- ショートコース  
約 3km
- ミドルコース  
約 5km
- ロングコース  
約 9km



三郷市

草加市

N 4 ↑