



健康のために運動を始めたいと思っていられる方は、多いと思いますが、まずはウォーキングから始めてみましょう。一気にたくさん歩き過ぎ、翌日に体が痛くならないように、まわりの景色などを楽しみながらゆっくり体を動かしましょう。

今回ご紹介するのは、砧公園です。関東中央病院から徒歩20分位にある広大な公園です。

公園全体の大きさは、東京ドームの約8.4倍、横浜スタジアムの約1.5倍、東京デイズニース（駐車場を除く）とほぼ同じ大きさがあるそうです。

左図の左側の部分は**ファミリーパーク**といって、自転車とワンちゃんの進入禁止区域となっており、ゆっくりウォーキングができるようになっています。ファミリーパーク内を一周できる道は舗装されていて、だいたい20分位で戻ってこられます。

もちろん芝生の上や木陰、園内を流れる谷戸川に沿って（柵はありますが）歩く事もできるので、自分だけのコースを見つけるのも良いかもしれません。



ファミリーパークの外周は、**サイクリングコース**となっていて、一周だいたい10分位で廻れます。かなりの起伏があり、いい運動になります。

バードサンクチュアリ



汗をかいた後は、**バードサンクチュアリ**で野鳥を観察しながら一息。園内の樹林を柵で囲ってあり人が入らないようになっているので、池にやってくるカガモなどの野鳥が数多く見られます。

地図

公園内の世田谷美術館では展覧会やイベントが開催されています。館内には、気軽なランチから本格的なディナーまで楽しめるフレンチレストランも併設されています。ウォーキングの後、バードウォッチング、美術館と盛りだくさんの一日が楽しめる場所です。



世田谷美術館

お勧めの休憩ポイントは、**マイナスイオン**たっぷりの橋の上、川沿いにはベンチもあります。日差しが強い日もパーク内の大きな木が気持ちの良い木陰を作ってくれています。



谷戸川

砧公園へのアクセス

- 田園都市線「用賀」から徒歩20分、または東急コーパス(美術館行き)「美術館」下車
- 小田急線「千歳船橋」から東急バス(田園調布行き)「砧公園緑地入口」下車
- 小田急線「成城学園前」から東急バス(都立大学駅北口行き)「区立総合運動場」下車

休日は混雑しますが公園内に駐車場もあります。