

2026.03.26-28

自分と仲間の足で  
歩む感動

# 町田市一周 チャレンジハイク



しおり

名前

あだな

まちだしゅう ちょう チャレンジハイクに申し込みありがとうございました。

チャレンジはきついときもあると思いますが、みんなで支えあいながら、あきらめず感動のゴールを目指しましょう！

当日までに、このしおりの内容をしっかり読み、万全の準備をお願いします。

活動中は、グループで行動します。チャレンジを通して、新しい仲間との関わりをたくさんもってほしいと考えています。お友達とは同じグループにならない場合があります。

わからないこと心配なことがあったら、気軽に連絡をください。

いまの時期は、気温の変化が大きい時期ですが、体調を整え元気な皆さんとお会いできることを楽しみにしています。

まちだしゅう ちょう チャレンジハイク スタッフ一同

まちだしいっしゅう  
**町田市一周**  
もくひょう  
**チャレンジハイクの目標**

一、最後まで あきらめない！

つらくても一歩一歩

あゆみゴールを目指そう！



一、自分の住んでいる町田を歩くはやさで

自分自身の体で感じよう！

前を向いてキョロキョロしながら歩いて新しい発見をたくさん  
しよう！

一、仲間と楽しく歩こう！

自分ひとりではできない。仲間がいるからできる。

仲間と協力をしてゴールを目指そう！

こ どもセンター 合同事業  
ごとうじぎょう

じぶん なかま あし おゆ かんどう  
自分と仲間の足で歩む感動

まちだし いっしゅう  
町田市一周チャレンジハイク

チャレンジハイク

しゅう ごう ねん がつ にち もく ごぜん じ ふん うけつけかいし じ ふん  
集合：2026年3月26日(木) 午前8時15分(受付開始8時5分)

まちだし しちようしゃ 1階 しょうめん でいりぐち  
町田市市庁舎 1階 正面出入口

かい さん ねん がつ にち ごご じ ふん よてい  
解散：2025年3月28日(土) 午後4時30分(予定)

まちだし しちようしゃ 1階 しょうめん でいりぐち  
町田市市庁舎 1階 正面出入口

かいさん こうてい じょうきょう へんこう  
\* 解散は、行程の状況によって変更になることもあります。



町田駅からのアクセス

しよにち がつ にち もく  
【初日】3月26日(木)

きょり やく  
距離:約27 km

ごぜん じ ふん  
午前8時15分

しゅうごう しゅっぱつしき じゅんびたいどう  
集合・出発式・準備体操

ごぜん じ ふん  
午前8時30分

**START**

すうじ は、チェックポイントの番号です。P6、7に地図があるよ！

00 まちだしやくしよ  
町田市役所



01 こ どもセンターばあん(かなもり)  
子どもセンターばあん(金森)



02 つるまこうえん つるま  
鶴間公園(鶴間)



03 の つくし野セントラルパーク(つくし野)-昼食(持参のお弁当)  
つくし野セントラルパーク(つくし野)-昼食(持参のお弁当)



04 なるせだいしょうがっこう なるせだい  
成瀬台小学校(成瀬台)



05 たまがわがくえんまええきしゅうへん たまがわがくえん  
玉川学園前駅周辺(玉川学園)



06 つるかわえきしゅうへん のうがや  
鶴川駅周辺(能ヶ谷)



07 まちだ み わ みどりやま み わ みどりやま  
FC町田ゼルビア 三輪緑山ベース(三輪緑山)



08 とくべつようごろうじん ゆうゆうえん のうがや  
特別養護老人ホーム 悠々園(能ヶ谷)



09 こ どもセンターつるっこ(おおくらまち)  
子どもセンターつるっこ(大蔵町)



もくひょう  
目標

ごご じ ふん にちめ ゆうしやく む かえ  
午後6時30分 1日目 GOAL 夕食・振り返し

ごご じ  
午後9時

しゅうしん わぶくろ お  
就寝 寝袋で寝ます

お風呂には、入れません。

# 【2日目】3月27日(金) 距離:約23 km

午前6時00分 起床 朝食・準備

午前7時30分 2日目START!

09 子どもセンターつるっこ



10 小野路里山交流館(小野路町)



11 小山田小学校(上小山田町)



12 多摩境駅周辺(小山ヶ丘)-昼食



13 相原駅周辺(相原町)



14 東京家政学院大学(相原町)



15 ネイチャーファクトリー-東京町田(相原町)

もくひょう  
目標

午後5時00分 2日目GOAL 入浴・夕食・振り返り

午後8時30分 就寝 お布団で寝ます



# ファイナル! がつ にち と 3月28日(土) きょり やく 距離:約20 km

ごぜん じ きしやう ちやうしやく じゆんび  
午前6時 起床 朝食・準備

ごぜん じ ふん  
午前7時30分 3日目スタート!



15 とうきやうまち だ ネイチャーファクトリー東京町田 START



16 こ ちひらまち 子どもセンターばお(相原町)



17 ようちえん おやままち ちゆうしやく すみれ幼稚園(小山町) 昼食



18 おやま こ おやままち 小山子どもクラブ(小山町)



19 おうびりんだいがく ときわまち 桜美林大学(常盤町)



20 こ ただお 子どもセンターただON(忠生)



00 まち だし やくしよ 町田市役所

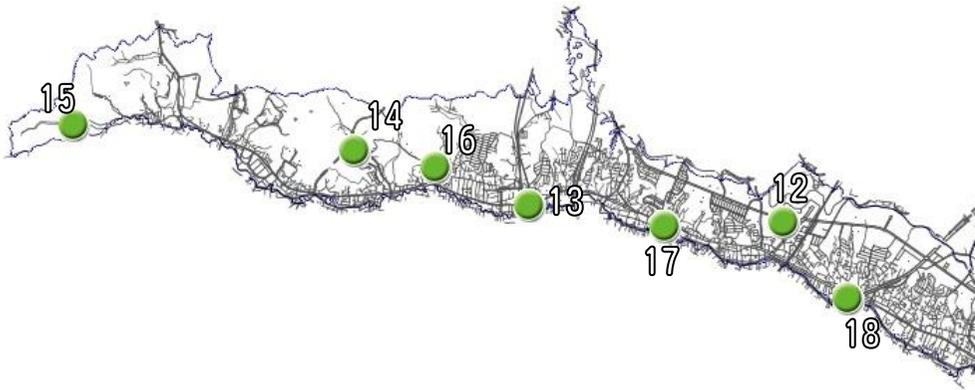
もくひょう  
目標

ごご じ よてい  
午後3時30分~4時(予定) **GOAL**

ごご じ ふん よてい かいさん  
午後4時30分(予定) 解散



※ よてい 予定コースを見直したため、みなお 昨年と比べ、さくねん 距離が きょり 短くなり、みじか ゴールと かいさん 解散の よてい 予定を はや 早めました。



# 町田市一周チャレンジハイク

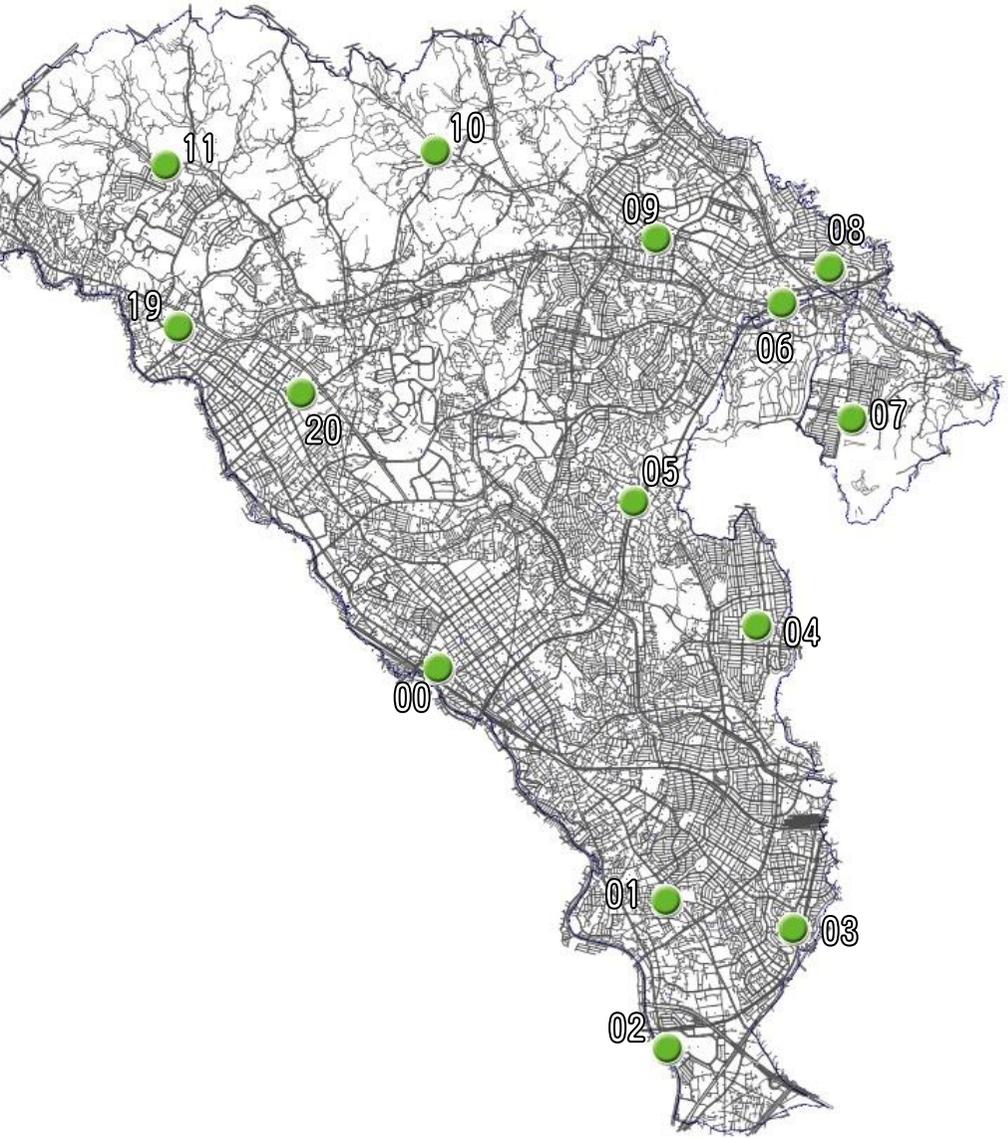
## コ ー ス 予 定

まちだしをぐるっと一周、約70km歩きます。

まちあり、畑あり、山ありのいろいろな町田の様子、そして広さを体で感じましょう。

●はチェックポイントです。

すわって、飲み物を飲んだり、行動食を食べたりして、しっかり休憩しましょう。



# 持ち物

☆は、<sup>ある</sup>歩き用のリュックサックに入れるものです。  
<sup>くわ</sup>詳しくは、P11 へ。

リュック サック	ひんめい 品名	こすう 個数	メモ	チェ ック
	リュックサック	こ 1個	ある <sup>せお</sup> 歩いているときに背負います。☆が ついていものが入る大きさのもの。 <u>必ず</u> <sup>はい おお</sup> 両肩に背負えるもの。胸や腰に ベルトがあると <sup>かた ふたん</sup> 肩への負担が減り楽 になります。	
☆	<sup>あまぐ</sup> 雨具(レインウ ェア)	ちやく 1着	<sup>えん うす</sup> 100円ショップの薄いカッパは、 <sup>ほ</sup> 歩いている最中に蒸れて体が <sup>ひや</sup> 冷えてしまうので、 <sup>じょうげ わ</sup> 上下に分か れたしっかりしたものを <sup>ようい</sup> 用意しよ う。	
☆	お <sup>かさ</sup> 折りたたみ傘	ほん 1本		
☆	<sup>すいとう</sup> 水筒	ほん 1本	<sup>かる</sup> 軽いもの(500mlペットボトル <sup>か</sup> 可)。なくなったら、 <sup>むぎちゃ ほきゆう</sup> 麦茶を補給 します。	
☆	<sup>にち ちゆうしょく</sup> 26日の昼食	しょく 1食	<sup>す</sup> 捨てられる容器で	

☆	リュックサックカバー	こ 1個	あめ リュックサックの雨よけ おお リュックサックをしっかり覆うことので おお きる大きさのビニール袋でもOK！レ ひと ふよう インポンチョの人は、不要です。	
☆	てぶくろ 手袋	そう 1双	さむ ちやくよう うすで 寒いときに着用します。薄手のもの。 ぐんて 軍手OK！	
☆	ぼうし 帽子	こ 1個	にっちゆうそと す ひや ぼうし 日中、外で過ごすので、日焼け防止 にもなります。	
☆	ぼうかん ぎ うすで 防寒着(薄手)	ちやく 1着	さむ とき き 寒くなった時に着ます。	
☆	しおり	さつ 1冊	さっし この冊子	
☆	ひっき ようぐ 筆記用具		えんぴつけ 鉛筆・消しゴムなど	
(☆1足 は、リュック へ)	くつした 靴下	そく 4足	ある さいちゆうあし あせ 歩いている最中に足が汗をかいてし まったら替えられるように、多めに準 んび 備しましょう。	
(☆1本 は、リュック へ)	よくよう て 浴用手ぬぐいタオル	まい 2枚	あせふ ふろ からだあら ふ 汗拭きやお風呂で体を洗ったり、拭 つか いたりするのに使います。	
☆	ハンカチ・ティッシュ			
	か くつ 替え靴	そく 1足	くつ め ばあい きんきゆう 靴が濡れるなどした場合の緊急用で す。	
	きが 着替え(2、3日目 の服・下着など)	くみ 2組	ある ふくそう うご 歩くときの服装です。動きやすいもの で！	

	しつないぎ けん 室内着兼パジャマ	くみ 1組	スウェットやジャージなどでOK!	
	じやく 持薬		まいにちの くすり ひと かふんしょう ひと 毎日飲む薬がある人。花粉症の人 は、マスクなどの対策グッズも忘れ ずに。	
	バスタオル	まい 1枚	か め にゆうよくじ しょう 2日目の入浴時に使用。	
☆	スーパーの袋、エコバツ ク、ビニール袋など	2~3 まい 枚	きが ふくい ぶくろ 着替えた服入れやゴミ袋などに	
	はみが 歯磨きセット	1セット		
	さんかひ えん 参加費(3,800円)		とうじつうけつけ しゅうきん 当日受付で集金します。	

●あると便利なもの

万歩計 時計 カメラ (持って来なくてもOK)

も 持ってくる場合は、なくさないようにしっかり自分<sup>じぶん</sup>で管理<sup>かんり</sup>しましょう。

●ゲーム機<sup>き</sup>やカードゲーム<sup>にち</sup>、26日の昼食<sup>ちゅうしょく</sup>以外の食べ物<sup>が</sup>やおやつ<sup>た</sup>、余分<sup>もの</sup>なお金<sup>よぶん</sup>は、持ってこないでください。

●スマートフォン<sup>きんきゅう</sup>は、緊急<sup>れんらく</sup>の連絡時<sup>じ</sup>以外の利用<sup>りよう</sup>は控えてください。このプログラム<sup>ひか</sup>は、仲間<sup>なかま</sup>とおしゃべりしたり、風景<sup>ふうけい</sup>を眺めたりして楽しむ<sup>なが</sup>ことも目的<sup>たの</sup>です。

# 持ち物の分け方

集合のときに荷物を2つにしてください

1つは、歩いている時<sup>ある</sup>用で、もう1つは泊まり<sup>と</sup>用です。

あるよう  
歩き用



持ち物の表の☆がついている  
ものを入れてきてください。  
必ず両肩で背負えるもの。  
胸や腰にベルトがあるものだと  
重さが分散するのでオススメです。

と泊まり用



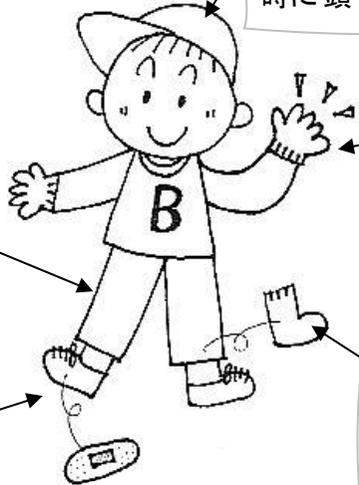
☆がついていないもの  
を入れてきてください。  
この荷物は、車で泊まる  
場所まで運びます。で  
できるだけコンパクトにお  
願いします。

## 服装

帽子は、日焼けから顔を、転んだ  
時に頭を、守ってくれます。

ズボンは、長ズボン  
で。ジャージや柔らか  
かめのズボンがおすすめ。

靴擦れを起こしやすい  
ところはわかっている  
人は、あらかじめばんそうこうをは  
っておこう。



歩いていると手が冷えて  
くることもあります。  
手袋を用意しておこう。

靴下は、必ず履こう。  
足が汗をかいてきたら  
新しい靴下と替えよう。

# くつ 靴

チャレンジの大事なパートナー。

運動靴が一番です。

はき慣れたしっかりしたものを準備してください。

×履きすぎて、穴があいている、靴底がすり減りすぎている、内側や外側が斜めにすり減っている。

## こんなことに 気をつけよう

### <準備>

#### ①荷造りは、自分でやろう！

おうちの人と相談しながら、忘れ物のないように、持ち物には一つ一つしっかり名前を書こう！

#### ②体調の管理をしっかりしよう

寝不足や体が疲れていると、歩くことの大変さが増し、ゴールまでたどりつけません。よく寝て、よく食べて、しっかり体調を整えて参加してください。



### <歩く>

#### ①同じスピードでリズムカルに歩こう！

のんびり歩いたり、急に走ったりすると、とても疲れます。同じ速さでチャッチャッチャと歩こう！

#### ②ストレッチ！

歩く前、歩いている時、歩き終わりには、しっかりストレッチをしよう！疲れが出にくくなるよ。

#### ③交通安全！

歩く道は、車や自転車なども通っています。交通ルールを守り、周りの迷惑にならないように自分たちも事故に遭わないように！



## <チェックポイント>

### ① 休憩は10分くらい!

あまり長く休みすぎると逆に歩けなくなります。



### ② エネルギー補給!

時々、おやつを配ります。

### ③ トイレ!

歩いている途中にトイレはあまりありません。チェックポイントでしっかり済ませておきましょう!

心配なことやわからないことがあったら、  
子どもセンターのスタッフや  
班のお兄さん、お姉さんに気軽に相談してね。

## <チャレンジハイク担当>

### 子どもセンターつるっこ

TEL042-708-0236 担当: 齋藤(おんど)

まちだしこ  
町田市子どもセンター

ばあん

つるっこ

ぱお

ただ ON

まあち