お花見×運動

三ツ池公園

何歩で歩けるか検証してみた！

三つの池を中心にたくさんの木々に囲まれた神奈川県立の公園です。池の周りには多種多様な桜の木が並び、「さくらの名所100選」にも選ばれています。元気に過ごすためには、運動がとっても大切。季節を感じながら気持ちよく歩いてみませんか？

調査メンバー

＼お花見がてら

ぐるっと三ツ池コース（約 1.4km）

1967 歩

ぐるっと上の池 **384 歩**

ぐるっと中の池 **938 歩**

ぐるっと下の池 **765 歩**

整備された道をずっと歩くことができます。どこを歩いていても桜の木が目に入るので、お花見をしながらのんびり歩きたい人や、これから運動習慣をつけたい人におすすめです！歩きたい歩数に合わせて池を選んでみるのもいいですね。

5周ちょっとで1万歩

家からの往復をプラスすると達成しやすいですね！

太鼎堂鍼灸院（下末吉1丁目）からは約1600歩！

3【丘の上コースお花見ポイント】
坂道を上ると桜の木を上から眺めることができます！頑張って！

4【丘の上コース絶景ポイント】
空が開けていて、深呼吸のきもちいい場所です。近くにベンチもあるので休憩にもおすすめ。

ここで呼吸を整えよう

2【コース分岐点】
目印は「30番の今どこ看板」

＼5月は新緑がきもちいい

丘の上コース（約 1.9km）

2781 歩

坂道もあり、足腰のトレーニングになります。アスファルト、土、砂利いろいろな足場があって、足腰と一緒に体幹も鍛えたい人におすすめのコースです。丘の上から見下ろす桜も綺麗ですよ。大股で歩いてみましょう！

4周すると1万歩

＼さやさんのおすすめ

5【池周りコース お花見ポイント】
広場の周りに桜の木が植わっています。囲われるように咲く桜がとっても綺麗です。ベンチも多いので、お花見しながらの休憩にも。

池の生き物を眺めながら歩くも◎

6【池周りコース お花見ポイント】
橋の両側には、ピンクの濃い横浜緋桜が咲きます。日当たりも良く気持ちのいい場所です。

1【ここからスタート】
スタート地点には「今どこ？」看板があります。現在地番号を伝えれば、園内マップでどこにいるか分かるようになっています。スタート地点は⑤番です！

慣れた場所にしておくと安心ですね。

三ツ池公園は 広域避難所

209,459人収容可能（令和2年）
これは鶴見区民の約7割に相当します。

池の水は防火と生活用水に使用される
加えて地下貯水10t。飲み水は備えておくが安心！

トイレは全9ヶ所
バリアフリートイレはパークセンターと遊びの森湖畔に多くあります。
各トイレには番号が振ってあるので、待ち合わせ場所にもなります。

近くには、指定避難所の末吉中と寺尾中
情報収集後に避難指示が出ます。移動距離が短くて安心ですね。

三ツ池公園HP→