

発見! **テーマ別**  
**ウォーキングのススメ**

癒しの花畑をウォーキング

# 昭和記念公園

春の自然の風を感じて歩く

Walking  
MEMO

距離 約 **4.4km**  
時間 約 **70分**  
歩数 約 **6,200歩**

東京都立川市と昭島市にまたがる国営昭和記念公園。広大な公園内には、レクリエーション施設やレストラン、サイクリングロードなどが設けられています。四季折々の花や植物も楽しむことができるので、開花状況や見頃はホームページ (<https://www.showakinen-koen.jp>) で事前に要確認。入園料は、大人450円、中学生以下無料、65歳以上210円。



**原っぱ東花畑**  
時期が合えば、菜の花の黄色い絨毯のバックに鮮やかな桜も。

こもれびの里

**みんなの原っぱ**  
東京ドーム2個分の原っぱでシートを敷いてのんびりひと休み。

**ふれあい広場レストラン**  
人気のピザは窯で焼き上げる本格派。

**癒しの花畑をウォーキング**

**START**  
立川ゲート  
↓ 約1.3km 約22分  
↓ JR立川駅より約15分

**みんなの原っぱ**  
↓ 約0.2km 約3分

**原っぱ東花畑**  
↓ 約0.5km 約8分

**日本庭園**  
↓ 約0.8km 約13分

**溪流広場**  
↓ 約0.1km 約1分

**ハーブの丘**  
↓ 約1.2km 約20分

**ふれあい広場レストラン**  
↓ 約0.3km 約5分

**立川ゲート**  
↓ **GOAL**

**日本庭園**  
伝統的な技法を活かした、落ち着いた佇まいの庭園美を楽しめます。

**溪流広場**  
思わずカメラを構えなくなるカラフルなチューリップ畑。ゆるやかな溪流に沿って作られています。

**ハーブの丘**  
約6万株の美しいブルーをしたネモフィラが、花言葉と同じく可憐に咲き誇ります。

**多くの売店も!**

たくさんのお鳥たちにも出会えます!

近くにあるかも!?

こんなコース あんなコース

**花と海のひたち海浜公園** 茨城県ひたちなか市

海沿いの公園内には多くの春の花が咲き誇りますが、中でもネモフィラが有名。花と海の青が織りなす絶景です。

**一面の芝桜 羊山公園** 埼玉県秩父市

公園内の芝桜の丘に咲く40万株以上の芝桜は、関東でも有数の規模を誇り、花のバックワークとも評されます。

**山中湖 花の都公園** 山梨県山中湖村

30万㎡の敷地をチューリップやポピーなどの花々が埋め尽くします。富士山をバックにした花畑は写真映え間違いなし。

**花博記念公園 鶴見緑地** 大阪府大阪市

国際花と緑の博覧会の跡地を再整備した都市公園。風車を囲んでチューリップやピオラが咲く光景は見応え十分。

ウォーキング中にチャレンジ **映える写真を撮ってみよう**

ウォーキングをしていると日々新しい発見があるかもしれません。楽しみのひとつとしてスマホやカメラを構えてセンスある一枚に挑戦してみませんか。

背景をぼかす!

映える! 花の写真を撮るポイント

あえて一輪をアップにし、マクロモードやポートレートモードで背景をぼかすと一眼レフのような仕上がりに。

下から見上げるようにカメラを構え、青空をあえて広く撮る。余白を生かすことがおしゃれに見えるコツ。