

- コース距離：11.7km
- 歩行時間：5.0時間

- 1 西高島平駅
↓0.8km
- 2 郷土資料館
↓0.3km
- 3 赤塚城本丸跡
(赤塚公園内)
↓0.7km
- 4 東京大仏(乗蓮寺)
↓0.8km
- 5 赤塚植物園
↓1.0km
- 6 松月院
↓2.4km
- 7 光が丘公園
↓2.5km
- 8 愛染院
↓1.5km
- 9 寿福寺
↓0.4km
- 10 春日神社
↓1.2km
- 11 豊島園
↓0.1km
- 12 西武豊島園駅



11 豊島園

大正15(1926)年開園の首都圏有数の規模と歴史を誇る総合遊園地。室町時代に豊島氏が築造した練馬城の跡地を中心として造園された。春はソメイヨシノ、初夏はアジサイの名所としても有名。



Walking Course

12 豊島園駅

西武豊島線と都営大江戸線の2つの同名の駅がある。豊島園により近いのは西武線の方だが、都営大江戸線駅も地上での距離は100mほどしか離れていないので、豊島園へのアクセスとしては両駅とも便利な位置にある。

10 春日神社

鎌倉時代に源頼朝の家来工藤祐宗が奥州合戦に向かうとき、自分の先祖の藤原氏の氏神である春日大社の祭神を勧請したのが始まりといわれる。この神社のある春日という地名はこの神社に由来する。

9 寿福寺

練馬区春日にある真言宗豊山派の寺院で本尊は薬師如来。本山は奈良県の長谷寺である。開山の年は不詳だが、万治2(1659)年以前からあったといわれている。本堂は明治26(1893)年に焼失したが、明治43(1910)年に再建された。



6 松月院

室町時代に千葉県市川市から移ってきた千葉自胤が中興の祖。江戸時代には徳川歴代の将軍より庇護を受け発展した。幕末には砲術家高島秋帆がこの地で砲術訓練を行ったときにここに本陣を置いた。高島平の名は彼の名前にちなんでおり、境内にはその顕彰碑もある。



快汗ウォーキングコース

西高島平から赤塚公園、東京大仏、松月院、光が丘公園、愛染院、寿福寺を経て豊島園駅へと歩く半日コース

1 西高島平駅

昭和51(1976)年開業の都営三田線の始発・終着駅。ホームは高架上にある。現在は東急目黒線と相互乗り入れが行われており、東急東横線を通じて横浜方面まで直通でつながっている。



2 郷土資料館

赤塚公園の北に隣接する赤塚溜池公園にある板橋区立の資料館。区内にあった古民家や井戸小屋、納屋などが移築されている。資料館内には板橋区の歴史がわかる資料も展示されている。



3 赤塚城本丸跡(赤塚公園内)

室町～戦国時代にこの地を治めた千葉氏の居城跡。都立赤塚公園内の丘陵地の広場にある。千葉氏は北条氏の有力な家臣だったが、天正18(1590)年に豊臣秀吉により北条氏が滅ぼされると千葉氏も所領を没収され、赤塚城も廃城となった。



5 赤塚植物園

武蔵野の丘陵地の自然を活かして作られた板橋区立の植物園。本園と万葉・薬草園の2つに分かれ、1ヘクタールの敷地内に多くの樹木や野草が植栽されており、心休まる散歩コースとなっている。



8 愛染院

永享5(1433)年創建と伝えられる愛染明王を本尊とする真言宗豊山派の寺院。愛染明王は秘仏とされ、像の厨子が開帳されるのは正月三が日だけで、さらに本堂が開かれて内部が一般公開されるのは元旦の午前0時から新年法要が行われる数時間だけなので一般人が愛染明王像を見ることはほとんど不可能。



7 光が丘公園

昭和56(1981)年に開園の練馬区最大の公園。光が丘団地およびその北側にある商業施設に隣接している。戦中には特攻の出撃基地ともなった成増飛行場、戦後すぐは米軍のグラントハイツがあった。野球場やテニスコート、体育館、図書館、バードサンクチュアリもあり、近隣住民の憩いの場となっている。



乗蓮寺閻魔堂のエンマ様