



TOP > 観光スポット > 商店街、ショッピング > JR「中野駅」までひと駅歩く！歴史と伝統を自然が包む「中野坂上駅」

シェア

ツイート



JR「中野駅」までひと駅歩く！歴史と伝統を自然が包む「中野坂上駅」

2021.11.29 UP 東京メトロ丸ノ内線沿線エリア 投稿者：区民レポーター 奥山 行

[グルメ] [レストラン、居酒屋] [観光スポット] [商店街、ショッピング] [神社・仏閣] [まち歩き、公園] [区民レポーター]

日々少しずつ変わっていく中野からこんにちは！区民レポーターの奥山 行（おくやま ゆき）です。

中野区にはたくさんの駅がありますが、よく行く駅の周辺以外は未知のエリアも多いはず。通勤・通学や日々の移動距離をちょい足し、「ひと駅歩く」ウォーキングと一緒に始めてみませんか？

私 奥山の最寄駅かつ中野区の顔、JR「中野駅」を目指して、歩きやすさ、安全性、景色の良さなどを考慮したおすすめルートをご紹介します。今回は歩きやすく、運動量や歩数も稼げる東京メトロ丸ノ内線「中野坂上駅」からのスタート。様々なルートがありますが、ウォーキングに最適な「桃園川緑道」をちょっと多めに堪能するコースをご紹介します。

【START】中野坂上駅



スタート地点の2番出口。青梅街道沿いでわかりやすい！

東京メトロ丸ノ内線「中野坂上駅」からスタート！階段を上がると、すぐ目の前は歩きやすく開けた青梅街道。出て右側、西に向かって歩いていきます。

「Wine Cave フジコニシ」でおいしいワインを調達

「中野坂上駅」から徒歩2分、ワインボトルと樽が目印の「Wine Cave フジコニシ」はマンションの2階にあるワインショップ。暑い日にスッキリ飲みたい白ワイン、甘いスイーツに合わせる赤ワインなど、おうちワインの楽しみをそっと支えてくれるお店です。



ワイン通の友人宅にふらっと寄るような雰囲気が◎

親切で気が利いたアドバイスのおかげで、ワインに詳しくない人でも好みのボトルを見つけられます！帰宅後の楽しみを無事購入したら、徐々に青梅街道の賑やかさから離れ、「宝仙寺前」のサインで右に曲がります。

★「Wine Cave フジコニシ」について詳しくは[コチラ](#)

中野を見守る仁王像！堂々とした美しさ「宝仙寺」

「中野坂上駅」から徒歩5分、青梅街道を右に曲がった突き当たりに見えるのが「宝仙寺」。山門には仁王像が安置され、後ろに見える大きな木々とともに、行き交う人々を見守っています。



日々のウォーキングを力強く励ます仁王像。筋肉がすごい

敷地内は広くて歩きやすく、四季折々の草花が目を楽しませてくれます。弘法大師に本日のウォーキングの無事をお願いしたら、敷地の塀に沿って西へ歩きましょう。

★「宝仙寺」について詳しくは[コチラ](#)

セーブポイント① 中野区立本町通り公園

宝仙寺の敷地塀が途切れたあたりに、「中野区立本町通り公園」が見えてきます。



座りやすいベンチがあちこちに。時間によって日陰の場所が変わります

「さんかく公園」という愛称がかわいい、居心地バッチリの休憩ポイントです。全体が楽に見渡せるので、子どもと一緒に遊ぶにも便利！いつも隅々まで手入れが行き届いています。

★「中野区立本町通り公園」について詳しくは[コチラ](#)

かわいいキツネがお出迎え「明德稲荷神社」

「中野区立本町通り公園」のすぐ隣には、「明德稲荷神社」があります。きれいに掃き清められた境内には、お使いであるキツネさんの姿が！



思わずくぐってみたいくなる鳥居。清潔に保たれた境内が好印象です

狐の彫り物が施された手水鉢など、さりげない見どころが印象的。清浄な空気を堪能したら、さらに西に向かって歩きましょう。

★「明德稲荷神社」について詳しくは[コチラ](#)

セーブポイント② 中野区立ひまわり公園

行程の3分の1くらい歩いた頃、住宅街の中に「中野区立ひまわり公園」があります。ごちんまりとした敷地は、さまざまな植物であふれています。スロープで出入りできるので、ちょっと疲れた足にもありがたいです。



静かな箱庭のような公園内には、つるっと白いチェアもあり。

脚を揉んだり、水分補給したり。体調のチェックを済ませて、再びウォーキングを始めます。

セーブポイント③ 中野区立みずき公園

桃園川緑道に入る手前の目印が「中野区立みずき公園」。敷地内入ってすぐの場所と、そして少し奥まったスペースにベンチがあります。手前は日当たりのよいオープンスペース、奥は都会の森林浴といった雰囲気。



グリーンカーテンにすっぽり包み込まれる！パワフルな木陰です

木の根が元気よく広がっているので、足元に注意して一周しましょう。ここから桃園川緑道へ進むと、道路や自然の様子もぐっと変わってきます。

中野ウォーキングするなら絶対通りたい！「桃園川緑道」

目的地まで半分の道のりを来たあたりで、緑いっぱいの遊歩道「桃園川緑道」へ入りましょう。西は杉並区から東は神田川まで、一年を通して中野の街並みに潤いを与えてくれます。



季節によって移り変わる景色。草花の名前を書いたカードも

旧桃園川を暗渠化した緑道は、公園がそのまま道になったような歩きやすさ。ベンチや日陰がある休憩スペースが点在し、無理なく散歩を楽しめるような気配りがうれしい！



緑道における自分の現在地を教えてください。もうちょっとがんばれる！

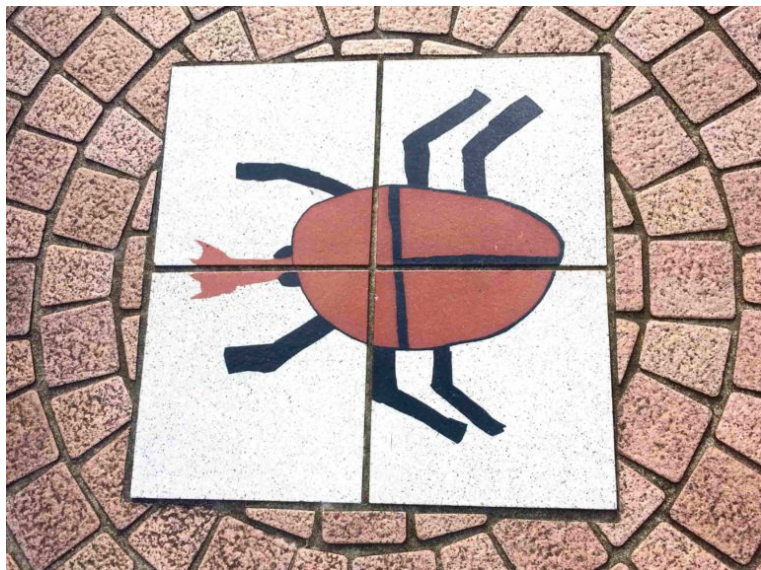


気になる汽車型の遊具。反対側にある休憩スペースに座って眺めます

緑道には様々なタイルが飾られていることをご存知ですか？おなじみの昔ばなしを3枚程度で表現したタイル、動植物の魅力的なイラストが描かれたタイルなどを次々見つけることができます。東から西へ歩くとストーリー展開が正しい順序で追える昔ばなし、逆に西から東へ展開する話、どちらもあるのでぜひ確認してみてください。



有名な昔ばなしの名シーンをハイライトで振り返ります



お気に入りのタイルがきっとあるはず！こちらは奥山の一押し

犬の散歩をする人同士が挨拶したり、カメラ片手に散歩する人がいたり、緑道を歩く間は時間がゆっくりと流れるようです。誰かとすれ違ったり、追い越したりする際は道を譲り合いましょう。



旅の途中でオアシスに立ち寄る感覚。ほっとひと心地

緑道を抜けたら、中野通りを北上します。目的地が近づいてきました！

「ケバブカフェ エルトウールル」でおいしいケバブを調達

中野駅までは残すところ3分ほど、中野通り沿いにある「ケバブカフェ エルトウールル」でケバブを買って回復しましょう！おいしいケバブ屋さんの存在は、快適でグローバルな中野の生活には欠かせません。ちなみにイギリスでは、日本の「締めラーメン」的立ち位置の大人気フードです。



フレンドリーかつ迅速なサービスがうれしい

手軽に食べるならエルトゥールル ラップ、帰宅後にワインと合わせるならケバブ プレートがおすすめ！どちらもフムス（ひよこ豆のペースト）入りなのがポイントです。香ばしい匂いを楽しんだら、もうゴールは目と鼻の先。

★「ケバブカフェ エルトゥールル」について詳しくは[コチラ](#)

【GOAL】中野駅

ついにJR中央線「中野駅」南口に到着！「中野坂上駅」からここまで、休憩なしで早歩き～普通に歩くと25～30分程度、寄り道すると40分前後で歩き切ることができます。休憩できるスペースが多く、自分のペースで体を動かしながら、中野の歴史とあふれる自然をたっぷり楽しめるコースです。



青空に映える南口。中野坂上駅の周辺とはまた違う活気があります

今回歩いた「中野坂上駅」からJR中央線「中野駅」南口までのルートは、最短で約2km、約2,800～3,000歩を歩くことができます。ご紹介したスポットをすべて回ると3,500歩以上歩くこともできるので、目標歩数の参考にしてください。歩きながら季節の移り変わりを楽しむ、中野のウォーキングでしっかり筋肉を育てましょう！

