

#Tag magazine



立川で思いっきり体を動かそう！

立川で思いっきり体を動かそう！

Let's play!
立川
tachikawa

たとえば

自転車に乗る、散歩する、
ちよつと山に登ってみる。
体に優しいものを味わう。

何でもいいから、頭を空っぽにして、
とにかく動いてみる。

すると心のモヤモヤが
スーッと晴れて、

今まで知らなかった新しい世界が
開いていく気がします。

さあ、立川で、思いっきり
体を動かしてみませんか。





INDEX

- 2 立川と自転車にまつわる
6つのキーワード
- 4 立川でポタる。
- 6 立川でTrippersと
トレイルランニングをはじめよう！
- 8 #立川万歩景
- 10 立川から行って帰る小さな冒険
- 12 立川で会える♡スポーツ男子
- 14 はしゅたん&ぐまじんの
立川でキニナル○○やってみた。
ポルダリング編・フラメンコ編
- 16 #Tag magazine編集部で語ってみた！
今ドキ女子のスポーツ事情座談会
- 17 まだある！立川で新しく始めたい
体を動かす習いごと帳
- 18 RECOMMEND SHOPS
運動のあとに食べたい
心と体が喜ぶヘルシーごはん
- 22 #Tag magazine MAP
- 24 more!! PICK UP SHOP
- 25 #Tag magazine
イベントのお知らせ

ハッシュタグマガジン
#Tag magazine とは

立川市の魅力的なヒト、モノ、コトに
付箋を貼るようにピックアップ。
通いたくなるまちを応援する、フリーマガジン。

SNSも
CHECK!

#Tag magazineの公式アカウント。
編集・イベントチームが出会った
風景や人を撮影し発信中！

Facebook



[www.facebook.com/
hashTagmagazine.tkw/](http://www.facebook.com/hashTagmagazine.tkw/)

Instagram



[www.instagram.com/
hashtag.magazine.tkw/](http://www.instagram.com/hashtag.magazine.tkw/)

CYCLING! ...P.2

RUNNING! ...P.6

WALKING! ...P.8

OUT DOOR! ...P.10



Photo:Itaru Mitsui

立川が本拠地!
「VENTOS ACT2」
ってどんなチーム?

立川と自転車 にまつわる 6つのキーワード

プレイングサポーター
として応援する手も!?

「VENTOS ACT2」は
プロサイクリングチーム・レ
バンテフジ静岡のサテライト
チームで、中学生から23歳ま
での選手が所属。週末には
神奈川や埼玉、山梨まで走っ
たり、プロと一緒に練習も。

「VENTOS ACT2」を
率いるのは、監督の三戸康寛
さん。選手にはプロになるた
めの実力を付けさせながら、
学業とスポーツの両立ができ
る環境整備を心がけ、セカン
ドキャリアを見据えたアドバ
イスも行っています。一方、
「VENTOS ACT2」に
は、「プレイングサポーター」
という存在があり、選手を応
援しながら、大会にも参加し
ています。メンバーは自転車
好きな地元の人たちが大半だ
そう。選手と一緒に自分自身
を鍛えたい人は注目!

check it out!!

DATA

VENTOS ACT2

東京支部

✉ ventoscycling@gmail.com

🌐 www.levantefuji.jp

VENTOS ACT2卒業生
海野晋作選手。現在は
プロ選手として活躍中。



元プロ選手による 自転車をもっと楽しむ プロジェクトがスタート!

魅力的な
ライドイベントが満載

2020年1月にオープンした「TRY
CYCLE (トライクル)」では、初心者
から上級者までのさまざまなライドイ
ベントを企画。始めたけどどう走った
らいいかわからない人、大勢で走って
みたい人を対象に、バリエーションを
用意。都内はもちろん、山梨県へのラ
イドまで楽しくチャレンジできます。
代表の田淵さん(↓P.4)は東京ヴェン
トスで活躍していた自転車選手で、フ
レッシュな感性の持ち主。自転車で遊
べる場所や機会を探っているとか。気
になる方は要チェック!

これから来る!?
次世代スポーツ サイクルサッカー

今始めれば日本代表も夢
じゃない?

サイクルサッカーとは、前にも
後ろにも進める自転車に乗って、
サッカーのようにボールを操るス
ポーツ。2対2で行い、本物のサッ
カー顔負けの迫力があります。た
ちかわサイクルサッカークラブ」
には約20名が所属し、地元の人を
中心に活動。特殊な自転車が必要
なため、競技人口はまだ少なめだ
ですが、人によっては1ヶ月もあ
れば簡単なゲームもできるそう。今
から始めれば、日本代表も狙える
かもしれませんよ。お試しあれ!



Let's try!

DATA

たちかわサイクルサッカークラブ

☎ 042-595-6347 📍 活動日: 木曜、第1・3土曜、第2・4日曜

✉ komunich@gmail.com (松田鋼) 🌐 https://komunich.wixsite.com/tachikawa

123はここにおろ! たちかわ創造舎

廃校となった多摩川小学校を活用。校舎や
体育館などを撮影スペースとして貸し出し
たり、サイクリング
イベントなどを実
施。地域の人が
集い、創造的な活
動ができるような
文化事業も行う。



DATA

☎ 042-595-6347

📍 立川市富士見町6-46-1

🕒 9:00~22:00

🗓 毎月第4火曜

🚶 JR立川駅南口から立川バスもし

くは西武バス「団地西」下車、徒歩3分

🌐 https://tachikawa-sozoshu.jp

[MAP P.23] → No.1



DATA

TRYCLE

☎ 090-4244-0175 ✉ tamagawa.trycle@gmail.com

※営業時間に関しては、お問い合わせください。

代表の田淵さん、P.4
でも登場しています。



4

花と緑に癒やされる！ 絶景サイクリングコースはココ



キツイけど楽しい!?
タチトラ、参加してみる?

5

レースを完走した時の達成感はやみつきに
トライアスロンはスイム(泳ぐ)、バイク(自転車)をこぐ、ラン(走る)の3種目にチャレンジするスポーツ。トータルで200km以上に設定されている鉄人レースもあり、心身ともに過酷な競技です。立川

市トライアスロン協会では、多くのメンバーが参加して、スイムは柴崎市民体育館、バイクとランは国営昭和記念公園などで、日々練習を重ねています。ハードルが高そうに見えるスポーツだからこそ、完走できた時の感動は何物にも代えがたいとか。詳しくは、タチトラにて検索を。

DATA

立川市トライアスロン協会

☎ tachitora55@gmail.com (宮川) □ <https://www.tatitora.org>

DATA

国営昭和記念公園

☎ 042-528-1751

📍 立川市緑町3173

🕒 3月1日～10月31日 9:30～17:00、11月1日～2月末 9:30～16:30(4月1日～9月10日の土・日曜・祝日は18:00まで)

🕒 2020年は2月25日、26日
🕒 JR立川駅北口から徒歩7分
※ レンタサイクルは大人(15歳以上)3時間420円。(30分ごと)に70円)

🌐 <http://www.showakinen-koen.jp>

[MAP P.23] - No.2

レンタル自転車の充実ぶりもうれしい！
国営昭和記念公園には、全長14kmのサイクリングコースが整備され、対向車を気にすることなく楽々と走れます。コース途中には、「ハーブ園」や「日本庭園」もあれば、のびのびの里などがあり、四季折々の草花に出会えます。じっくり楽しみたい場合は、近くの駐輪場に停めてからどうぞ。レンタル自転車も充実しており、ママチャリからタンデム自転車までさまざまな自転車があります。一日中、楽しく過ごせますよ。



DATA

立川競輪場

☎ 042-524-1121 📍 立川市曙町3-32-5

🌐 <http://www.tachikawakeirin.jp>

※ 通常の入場料50円(イベントの場合は無料)、無料駐車場あり、無料送迎バス運行

[MAP P.23] - No.3



競輪場
B級グルメも
check!

6

女子も大注目の 立川競輪場へGO!

レースだけじゃない
多彩なイベントに注目

立川競輪場では、競輪ファンでなくても気軽に参加できるイベントを開催。春に行われる「たちかわ競輪de運動会」では、プロの競輪選手と一緒にバンクを走ることもできます。周年練習やタイムトライアルで汗をかけた後は、選手から走り方のアドバイスがもらえます(定員制・要事前応募)。

また、秋の感謝祭では、物産市、ふれあい出張動物園、緑日、スタンプラリーなど、親子で楽しめる企画がもりだくさん。立川競輪場に一度行ってみたい人はこの機会にぜひ！

START!
10:30① 立川サイクリングロードに
すぐにアクセス!

たちかわ創造舎

立日橋と多摩大橋の真ん中に位置し、多摩川サイクリングロードから入口が直結。
屋内外にはサイクルポートがあり、自由に利用OK。(→P.2)

10:40

気分爽快!



② ひらけた景色が気持ちいい!

多摩川サイクリングロード

多摩川を走るサイクリングコース。一般道・遊歩道・河川敷などを含めた総称で、「たまりバー50キロ」と呼ばれる。多摩川の豊かな自然と移ろいゆく景色が堪能できる。

11:40

④ 個性的な
パブリックアート

ファールレ立川

ホテル、デパート、図書館などが集結するJR立川駅北口に広がる、パブリックアートエリア。オフィスビルの谷間などに109点の作品が展示されている。街なかにあるアートをあちこち探してみよう。

☎ 042-523-2111 (立川市役所地域文化課)

📍 立川市隣町2

🚶 JR立川駅北口から徒歩3分

🌐 <https://www.fareart.jp>③ 豊かな緑と
せせらぎに癒される
根川緑道

全長1.3kmに及ぶ根川沿いの歩道。生物・遊び・休息・散策の4つのテーマで構成され、季節ごとの景観が楽しめる。桜の季節にはたくさんの人が訪れ、自然の生き物と触れ合える。

📍 立川市柴崎町5丁目～錦町6丁目

🚶 多摩モノレール柴崎体育館駅から徒歩1分

11:10

鳥が
カワイ!ポタ
タ
る
で

「potter(ポター)」とは、のんびりする、ぶらぶらするなどを意味する英語。自転車やオートバイなど、散歩をするように自由に走ることをポタリングという。近年人気上昇中のアクティビティに挑戦!



岡崎未侑さん

「立川市民オペラ」など、立川市で文化・芸術分野のさまざまな事業企画や運営を手がける。立川をこよなく愛し、体を動かすことも大好きな20代女子。



田淵君幸さん

サイクルステーション「TRYCLE」(→P.2)代表。「自転車でもっと人をポジティブに」をモットーに自転車の楽しさを体験できる場所やサービスを提供中。

1日のんびりコース

約29km

- | | |
|--|----------------------------------|
| ① たちかわ創造舎
🚶 0.1km | ⑥ 川越道緑地古民家園
🚶 1.2km |
| ② 多摩川
サイクリングロード
🚶 2km | ⑦ 上水小橋(玉川上水)
🚶 1.5km |
| ③ 根川緑道
🚶 3.2km | ⑧ 珈琲豆焙煎工房 まめ吉
🚶 6.4km |
| ④ ファールレ立川
🚶 3.7km | ⑨ 横田基地
🚶 5.5km |
| ⑤ Cafe&Photo studio
イロノハ
🚶 0.7km | ⑩ ファーマーズセンター
みのーれ 立川
🚶 5km |
| | ⑪ たちかわ創造舎 |

田淵 君幸さんが教える!/
サイクリングの心得

1. 自転車は車道の左側を走ろう。
やむを得ず歩道を走る際は、車道寄り
を走ろう。
2. 手信号を覚えよう。
右折の合図は、右腕を水平に伸ばして
指差し、左折の場合は、左腕を水平に
伸ばし指差しを。停止の合図は、右手
を斜め下方向に伸ばす。
3. ヘルメットを着用しよう。
4. 夕方以降走の場合は、
前後のライトを付けよう。
5. 譲り合いの精神が大切。
歩行者に対しては自転車が、自転車に
対しては車が互いに配慮することで
道路上で安全が守られる。



14:00

コーヒー
おいしいね

8 木漏れ日の中の カフェでほっと

珈琲豆焙煎工房 まめ吉

玉川上水沿いにある木漏れ日に包まれたカフェ。熱風式焙煎機で焙煎されたコーヒーはすっきりとした味わい。土・日曜だけ食べられる焼きチーズケーキもおすすめ。散策の途中にぜひ立ち寄りたい。

☎ 042-535-1070 ④ 立川市砂川町6-36-11
⑤ 10:00~18:00
⑥ 火・水曜・祝日(祝日が土・日曜の場合は営業)
⑦ 多摩モノレール玉川上水駅から徒歩15分



15:00

9 広大な横田基地の 横を疾走!

横田基地

基地のフェンスの向こうに広々とした芝生と滑走路が見える絶景ポイント。付近には何もなく気持ちよく走れるが、そばを走る車かなりのスピードが出ているため、走行には注意が必要。

GOAL!

16:00



たのしかった!



7 玉川上水に下りられる 唯一のスポット

上水小橋(玉川上水)

玉川上水の流れの近くまで下りられる数少ないスポット。木陰の中、高度処理されて流れてきた水が岩の中から湧いている。ゆうゆうと泳ぐ鯉の姿も見られる。

⑧ 多摩モノレール玉川上水駅から徒歩5分



13:30

13:10



6 古民家の縁側で日向ぼっこ

川越道緑地古民家園

1989年に立川市指定有形文化財となった江戸時代の茅葺の民家「小林家住宅」と2013年に立川市指定有形民俗文化財となった「須崎家内蔵」がある。内部にある民具なども見学できる。

☎ 042-525-0860(立川市歴史民俗資料館)
④ 立川市幸町4-65 ⑤ 9:00~16:30
⑥ 月曜(祝日の場合は翌日)、12月29日~1月3日
⑦ 多摩モノレール砂川七番駅から徒歩15分またはJR立川駅から西武バスで「古民家園東」下車、徒歩3分

10 立川産の新鮮な 農産物をGET!

ファーマーズセンター みのーれ立川

JA東京みどりの直売所で、立川市産の農産物や加工品を販売。屋外には植木や花の販売スペースや広場もある。併設するcafeでは、地元の食材を使った軽食やソフトクリームが味わえる。

☎ 042-538-7227
④ 立川市砂川町2-1-5
⑤ 10:00~18:00
(11~3月は17:00まで)
⑥ 無休
⑦ JR立川駅から立川バスで「昭和記念公園砂川口」下車、徒歩5分



15:30

東京牛乳ソフト
クリーム300円。
※月曜は200円。



12:10

イロハ定食
1,100円。

5 森の中にある一軒家でヘルシーランチ!

cafe&photo studio イロハ

玉川上水そばの森にたたずむカフェ&フォトスタジオ。カフェでは、旬の野菜と素材にこだわった定食やカレーが味わえる。撮影イベントやアロマテラピー、ベビーマッサージが体験できるワークショップなども開催。

☎ 070-4398-2256 ④ 立川市幸町5-96-7
⑤ 11:30~16:30 ⑥ 日・月曜・祝日(土曜は不定休)
⑦ 多摩モノレール玉川上水駅から徒歩5分

11

たちかわ 創造舎

休憩室で飲み物が飲めたり、シャワー室も使える。自転車のメンテナンス用に工具の貸出もあり、サイクリストにやさしい休憩ポイントとしておすすめ。

Trippersって?!



立川南口に店を構えるトレイルランニング用品の専門店。グッズ販売のほか、立川駅周辺で行う夜のグループランや、初心者～中級者向けのトレイルランなど、イベントも随時開催中。

☎042-808-9500 ④立川市柴崎町3-1-1 1Fビル6F ⑫12:00～20:00(日曜日は18:00まで) ⑤月曜 ⑥JR立川駅南口から徒歩3分
□ <https://trippers-wtrc.com>

[MAP P.23] →No.4

1.まずはシューズを選ぼう!



いらっしやいませ!

さっそく立川駅南口にあるTrippersへやってきました!



トレランの靴ってランニングシューズとは違うんですか?

靴底がデコボコしているのが特徴です。簡単な登山ならこれで行く人もいますよ。



ジャーン!

フィッティングに挑戦!

コレに決めた! 店内で試走もできるよ!

足をしっかりと固定するためにビッターサイズを選ぶのがおすすめ。素足の実寸+1cmくらいのものがベストです。

ほかにもこんなグッズをそろえよう!



レインウェア
20,900円

急な天候の変化に備えて持っておきたい。軽くて温かい生地で着心地抜群。



トレランザック
15,400円

よく伸びる生地で見たい目以上に収納力があるザック。前ポケットにはベツトボトルを収納できる。



グローブ
3,960円

転倒した時に手を守るための手袋。スマホ対応のものも多い。

立川でTrippersとトレイルランニングをはじめよう!

トリッパーズ

ランニングとはまた違った楽しさがあるトレイルランニング。大自然の中を縦横無尽に走り回る最高の爽快感が味わえます。さあ、レッツトレラン!

※トレイルランニングの略



とある1日...

そういえば最近、あんまり体を動かしてない...何か新しいスポーツを始めてみたいな!

※それなら「トレラン」はどうですか...

フフフ...

あなたは!?

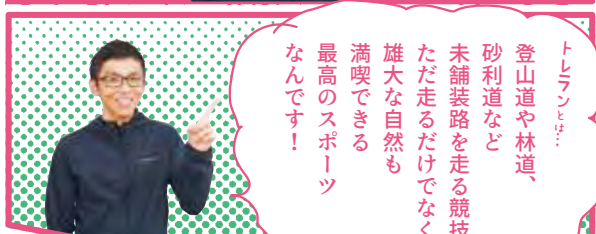
うーん...

白木春菜さん
立川の出版社に勤務するグラフィックデザイナー。長時間のデスクワークで運動不足気味なのが悩み。



朝長拓也さん
Trippers代表。店舗運営はもちろん、トレランを身近に感じてもらえるようさまざまなイベントを企画。

トレラン、一緒に始めましょう!!



トレランとは...登山道や林道、砂利道など未舗装路を走る競技。ただ走るだけでなく、雄大な自然も満喫できる最高のスポーツなんです!



なにそれ! 楽しそう!! やってみたい!

Trippersが主催するトレランプログラム

NIGHT TAKAO

京王高尾山口駅前から高尾山頂まで、約10kmの行程を走る冒険感たっぷりのナイトトレイル。普段は見られない、夜の高尾山の雰囲気を楽しむことができる。



はじめてのトレイルラン

JR武蔵五日市駅前にある東京裏山ベースを拠点に、武蔵五日市市を走る初心者向けのトレランイベント。シューズ・ザックの貸出、装備の解説、ガイド付きでトレランの楽しさに気軽に触れられる。



3.実際に山を走ってみよう！

持ってきたものはコレ！

- ・防寒着
- ・ヘッドライト
- ・雨具
- ・携帯
- ・携帯バッテリー
- ・救急セット
- ・水
- ・おやつ

行っちゃいます！

今回は立川から武蔵五日市へやってきたよ！



2.走る練習をしよう！

初めてでも大丈夫！初心者でも走りやすく考えますよ。



でも、走るのにも慣れてないからちょっと不安だな



はじめてのトレイルラン心得

- 一、山のルールをしっかりと守ること。
- 二、無理をせず楽しみながら走ること。
- 三、防寒着や手袋など、安全を守る最低限の装備をすること。

OK！



足の裏を全部地面につけて前傾姿勢で下りるのが正解。

下りるとき



登るとき

できるだけ歩幅を狭くして大きい筋肉を使って踏み出す。

NG！



足の裏の一部を地面につけて後傾姿勢で下りると滑るので危険！



踏み出した足に体重を乗せて進む。

週に1回、立川でグルーブランも実施

毎週木曜日に20:30から、お店に集合してみんなで走っているんだって！無料で参加できるよ！



すぐに山を走るのが不安だったらここからスタートするのがおすすめ。



景色サイコー！

山の空気が気持ち良い！



登りは歩いて進みます。

あともう少し……

大きな岩のトンネルを通過……



滝に着いたー！

走ってみてどうでしたかー？



すっかりリフレッシュできました！これからトレランやりたい！

万歩景

マンボケイ

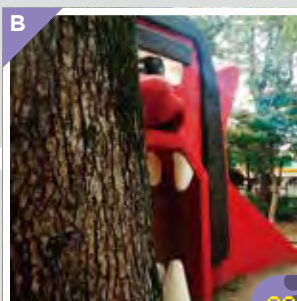
場所によって全く異なるカオを持つ立川。
良い意味で“カオス”なまちをぐるりと歩いて、
自分の気持ちを上げるステキな風景をコレクションしよう。
いつの間にか心も体も元気になるはず！

SOUTH SIDE Start from JR立川駅南口



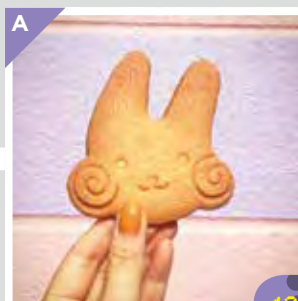
810歩
24kcal

#デリッシャーズ #女性人気No.1
はハワイアン #テイクアウトOK #
表通りだけ歩いたら気づかない穴場
#立川は都心よりお財布に優しい



800歩
24kcal

#オニ公園 #オニとかくれんぼ #隠
れてなさすぎ #マンガやアニメに登
場する立川南口のアイコン #キーホ
ルターもあるらしい #歯並びいい



120歩
4kcal

#くるりんクッキー #エミリーフ
ローグ #かわいい壁を探し立川駅
南口へ #靴からおもむろにクッキー
#ちよっと恥ずかしい



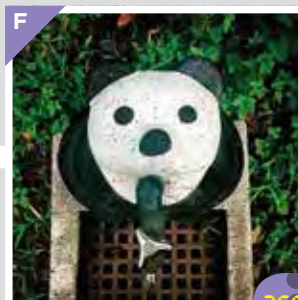
1550歩
48kcal

#塩の部屋 #天井も壁も床も全部
塩 #真っ白 #あったかい #サウナ
と違って本や音楽プレイヤーの持
込みもOKでうれしい



2350歩
71kcal

#立川まんがばーく #約4万冊の漫
画が読み放題 #え？1日400円って
嘘でしょ #靴を脱いでのんびり #
子どものオアシス #大人の隠れ家



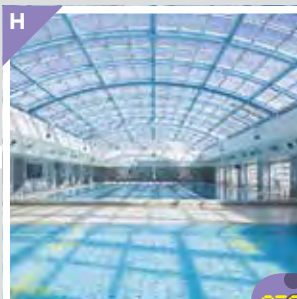
3600歩
111kcal

#羽衣二公園 #パンダ水道 #まさか
の口から水道 #ボツンと1匹 #まっす
く見つめられると緊張する #住宅街
の中に突如出現 #都市伝説になりそう



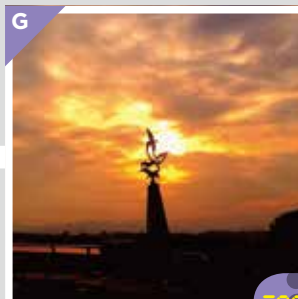
10500歩
369kcal

#の一か #街の八百屋さん #手乗り
サイズのパプリカ #立川産 #立川の畑
ってどこにあるんだろう #気になる #肉
厚で美味しそう #今日はバリエア作ろう



8700歩
265kcal

#柴崎市民体育館のプール #市外に
住んでいても利用OK #仕事終わっ
てにプールもいいかも #疲れた日は開っ
てで浮かんでいた



7800歩
238kcal

#立日橋 #たつびし #たつびつて響
かかわいい #夕日に鳥の像 #橋の真上
にはモノレールの線路 #こんなに広い
空を見たの久しぶり #日野との市境

C Delicier's
☎042-512-7540 ㊤立川市錦町1-5-15らびつ
とはうす1F ㊤月～金曜11:00～15:00、17:00
～23:00(L.O.22:30)、土曜11:00～23:00(L.O.
22:30)、日曜・祝日11:00～21:00(L.O.20:3
0) ㊤無休
[MAP P.23] → No.7

D 塩の部屋 四神ソルトセンター
☎042-528-4821 ㊤立川市錦町1-15-19 1F
㊤10:00～21:00 ㊤第1・3・5火曜
[MAP P.23] → No.8

I 地元農家のとれたて野菜 の一か
☎042-512-5415 ㊤立川市柴崎町3-14-3 ㊤11
:00～19:00 ㊤日曜
[MAP P.23] → No.13

B 錦第二公園(オニ公園)
㊤立川市錦町1-5-13
[MAP P.23] → No.6

E 立川まんがばーく
☎042-529-8682 ㊤立川市錦町3-2-26 ㊤月～
金曜10:00～19:00、土・日曜・祝日10:00～20:00
㊤無休
[MAP P.23] → No.9

H 立川市柴崎市民体育館
☎042-523-5770 ㊤立川市柴崎町6-15-9 ㊤9
:00～23:00 ㊤第3月曜
[MAP P.23] → No.12

A たちかわサブレミリーフログ(グランデュオ立川店)
☎042-540-2131 ㊤立川市柴崎町3-2-1 グラ
ンデュオ1F ㊤10:00～21:00 ㊤無休(グラ
ンデュオ立川店の営業に準ずる)
[MAP P.23] → No.5

F 羽衣二公園
㊤立川市羽衣町2-47-6
[MAP P.23] → No.10

G 立日橋
㊤立川市柴崎町6
[MAP P.23] → No.11