西武鉄道広報誌

motto かわら版

2026 4 vol.403

特集 ── 新型レオライナー「L00系(れおけい)」を徹底解剖!



西武鉄道を もっとよく知る 好きになる

西武鉄道

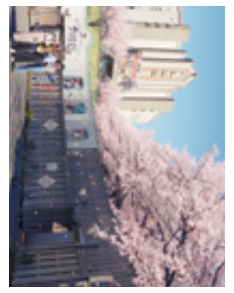
西武鉄道路線図



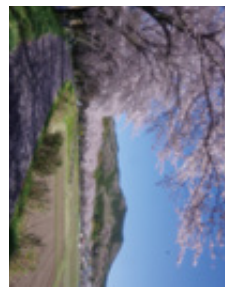
今月の お花見 スポット紹介



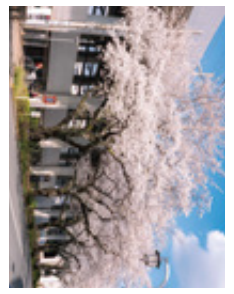
A エミパーク狭山稲荷山(埼玉県営狭山稲荷山公園)



B 西武園ゆうえんち

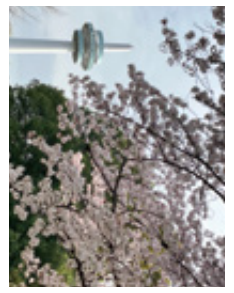


C 巾着田曼珠沙華公園



D 千川通り

写真提供:ねりま観光センター



E 所沢航空記念公園

発 行 日/2026年4月1日
編集発行/西武鉄道株式会社 広報部 〒359-8520 所沢市くすのき台一丁目11番地の1
企画・制作/株式会社エイエイピー

※掲載内容は2026年3月18日現在のものです。ご利用・おでかけの際は最新情報をご確認ください。

VEGETABLE OIL INK

FSC ミックス 紙|責任ある森林管理を支えています FSC® C022337

Seibu Group でかける人を、ほほえむ人へ。

CONTENT

03
【COLUMN】
西武 旅するレストラン「52席の至福」
10年間愛され続ける「至福」の理由をひも解く旅へ―

04-07
【特集】新たな感動にむけて 走りだす！西武鉄道の車両！

08-09
「住みたい沿線」「訪れたい沿線」を目指して
SEIBU RAILWAYS PROJECT

10-11
西武鉄道のフレッシュなトピックスをもっと！
モットピ！

12-13
Lions News

14
【今月のよみもの】
4月のテーマは「健康」
通勤やおでかけ中にできるこっそりシェイプアップ術を聞いてみた!!

15
アンケート／西武鉄道info



表紙写真

西武秩父～横瀬駅間を走行する
001系

本誌タイトル
“Motto”に込めた想い

西武鉄道のさまざまな取り組みやイベント情報などを掲載し、皆さまに親しまれてきた「かわら版」を2026年4月号からリニューアル。沿線の皆さまの日々が「もっと」愛おしくなるように、そして「もっと」素晴らしい明日が訪れるように、これからも西武鉄道と皆さまとをつなぐ広報誌として多彩な情報をお届けしていきます。

Message かわら版が新しくなりました

4月号から誌面をフルリニューアル！
今までのかわら版の良さを残しつつ、当社の取り組みをより自分事として感じ、西武線の更なる魅力を発見いただけるような冊子へと生まれ変わりました。ご自宅でもかわら版を楽しんでいただくため、手に取りやすく、カバンにも入れやすいサイズに変更しました。コラムなどの新コーナーも充実！！
今後も皆さまへより良い情報を届けていきますので、まずは毎月1日=かわら版で覚えていただけると嬉しいです！

西武鉄道（株）広報部　かわら担



COLUMN

西武 旅するレストラン 52席の至福

Emotion

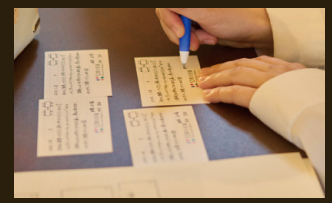
10年間愛され続ける「至福」の理由をひも解く旅へ―

赤絨毯が敷かれたホームから、次々に乗客が乗り込んで来る。ここは、ランチやディナーなどを楽しめるレストラン列車「52席の至福」の車内。列車が出発し、車窓の街並みが移り変わり始めたほどよいころ合いで、柔らかな笑みのスタッフがウェルカムドリンクを提供。乾杯のグラスが触れ合う音で、車内は一気にエレガントな雰囲気へと高揚していく。

静かに談笑する人、丁寧に盛りつけられた料理の写真を撮る人、沿線の伝統工芸品や地産木材も使ったインテリアを興味深そうに眺める人…。乗客それぞれが思い思いの「至福」に身をゆだねている。聞けば、外装・内装デザインともに世界的建築家の隈 研吾氏が、この列車のために手がけたものだという。

降車時間が近づくと、スタッフから乗客に手書きのメッセージカードが手渡された。思わず顔をほころばせる乗客とスタッフの会話も弾む。

3カ月ごとの予約開始直後に満席になることも多いというこの列車。乗車から降車までですべての瞬間に、西武鉄道が10年間注ぎ続けてきた情熱と、乗客に愛され続ける理由が凝縮されていた。





fifty two seats of happiness

取材・文／森井聡美（エディキューブ）　取材日／1月28日『『52席の至福』いちごアフタヌーンティー」にて

特集

＼＼ 新たな感動にむけて ／／

走りだす！新型車両

新型レオライナー第1編成 2026年3月27日 ついにデビュー！



「L00系（れおけい）」の可能性は無限大！

山口線では、2027年度までに車両全3編成を新型車両の「L00系」に順次更新予定です。1985年の新交通システム開業後、初の車両更新となります。第1編成は埼玉西武ライオンズをイメージした外観デザイン。新型レオライナーの車両形式は山口線の3駅の施設を象徴する（Lions、Leisure、Lake）の頭文字の「L」と山口線沿線の可能性が無限大であることから、「００（∞）」を組み合わせ「L00系（読み方：れおけい）」としました。



「L」は3駅を象徴する頭文字から。

西武球場前駅	西武園ゆうえんち駅	多摩湖駅
Lions	Leisure	Lake



Gallery 8500系（レオライナー）

山口線が新交通システムに生まれ変わった1985年に登場した8500系。車両形式の「8500」は、デビューした1985年と1両の長さが8.5mに共通する「85」を使っています。





西武球場前↔多摩湖を走る山口線はコンクリート製の走路をゴムタイヤをつけた車両で走る新交通システムです。





レオライナーの魅力

01

先頭車最前部には
親子で前面の車窓を
お楽しみいただける
『kids SEAT』
を設置！

大きな車窓を流れる美しい景色を親子でお楽しみください！



02

埼玉西武ライオンズを
応援する展示コーナー
もあります！

車内には展示用ショーケースも完備！

03

新車両は座席をクロスシートから、ロングシートに変更し、
ベルーナドームでのプロ野球、
コンサートなどの開催時の
輸送力を強化！

お客さまのスムーズで快適な移動を目指します。

新型レオライナーの情報はこちらで詳しく

◆西武鉄道公式YouTubeチャンネル

「【L00系の走行試験を追いました】
山口線(レオライナー)新型車両ができるまで⑥」を公開中！
これまでに公開された動画（①～⑤）とともに、
ぜひお楽しみください！

こちらをCheck!



©SEIBU Lions/TEZUKA PRODUCTIONS

特集

＼＼ 新たな感動にむけて ／／

走りだす！その他の車両！

ワクワクする未来へ、
輝く明日へ向けて走りだす車両が続々！

循環型社会の成長を目指して、他社から譲受した車両を未来へ！

「サステナ車両」

西武鉄道が推進する「サステナ車両」の導入は環境への配慮を第一に考え、廃車となる予定の他社の中古車両を譲受し、再利用することで資源を最大限有効活用することを目指しています。

サステナ車両とは？

他社から譲渡されたVVVFインバータ制御車両を西武鉄道独自の呼称として定義したものです。西武鉄道では、2030年度までに車両のVVVF化100%達成を目指す取り組みを始めています。

東急電鉄から譲り受けた サステナ車両 7000系



車両形式は東急電鉄で使用していた「9000系」から、西武鉄道ではこれまで使用されていない「7000系」へ！2026年度いよいよデビュー！車両デザインは、サステナ車両としてのイメージ統一を図ることを目的に、8000系のデザインと同様、「永遠・発展・繁栄」を表すブルーとグリーンの市松模様をアレンジしたデザインが採用されます。

◆西武鉄道公式 YouTubeチャンネル

デビューまでの軌跡を公開中！
美しく生まれ変わる7000系をご覧ください



こちらを Check!

小田急電鉄から譲り受けた サステナ車両 8000系 運行中！



2025年グッドデザイン賞 受賞



2025年5月、「サステナ車両」第1弾となる8000系が国分寺線を中心に運行をスタート！小田急電鉄から譲受した8000形を踏まえ、車両形式を8000系とし、約7カ月かけて改修しました。生まれ変わった車両にぜひご乗車ください！

トキイロ TOKIIRO

2027年春より新宿線に新車両「トキイロ」運行開始！
新車両導入で有料着席サービスの刷新と
快適性の向上へ！

- 新車両はリクライニングシート、全席コンセント設置など、充実した設備で快適性が向上。
- 車両内外装のデザイン、車両の愛称とロゴ制作のパートナーは株式会社丹青社と連携。
- 10000系車両と比較して、1編成あたりの消費電力削減を実現し、環境負荷の軽減への取り組みを推進。





充実した車内設備で、多様な移動時間を
より豊かで快適なひとときとして
お過ごしいただける空間をご提供します。

朝～夕の空の色をもとに、街並みや人々の隙間をつなげる
「エナジーウェーブ」を車両側面にデザイン！

2028年3月 新型レストラン列車が運行を開始！



新型レストラン列車「Fine Dining Train vies（ヴィエス）」は、「Laview（ラビュー）」をベースに新造する車両で、建築家・妹島和世氏がデザイン。全席でフルコース料理を味わう“西武 旅するレストラン「52席の至福」”が紡いできた価値を一層高め、格別な空間デザインや料理提供により「大切な人と過ごす、かけがえのない時間」を追求します。

vieS Fine Dining Train



でかける人を、
ほほえむ人へ。

SEIBU RAILWAYS PROJECT

「住みたい沿線」「訪れたい沿線」の実現に向けて―

私たち西武鉄道は、「安全・安心」を基本に新しい価値や感動を生み出す取り組みを推進しています。より快適な移動を提供するための整備をはじめ、鉄道ネットワークの充実・改善などにより沿線にお住まいの方の利便性を向上するとともに、地域と連携したイベントなどの開催により駅を中心とした賑わい創出を目指します。ここでは、お客さまとともに歩む沿線の明るい未来に向けたさまざまな取り組みをご紹介します。

中井～野方駅間 地下化通信

現在の工事の進捗状況をお知らせします。

■中井方面取付部※1では、シールドマシンの掘進開始に向けた準備工事などを行っております。

■新井薬師前駅部では、掘削工事が完了し、今後、シールドマシンの到達に備えた準備工事を行っていきます。

■沼袋駅部では、縦断方向のパイプルーフ※2による軌道仮受工事などを行っております。

■野方方面取付部※1では、躯体構築工事などを行っております。



※1 トンネル区間から地上部へつながる部分
※2 鋼管（パイプ）によって屋根（ルーフ）を作ることで、地上を走行する鉄道の防護を目的とする工法

西武鉄道新宿線（中井～野方駅間）連続立体交差事業は、東京都が事業主体となり、道路整備の一環として進めている都市計画事業であり、西武鉄道は、東京都・中野区とともに事業を推進しています。

中井～野方駅間 連続立体交差事業の事業期間を延伸しました

変更理由　用地取得が遅れたことや、シールドマシンの掘進計画を見直したことから、本年3月、下記のとおり事業期間を変更（延伸）しました。

変更内容　事業完了予定時期：令和8年（2026年）度末
⇒ 令和15年（2033年）度末
※鉄道の地下化は令和14年（2032年）度

早期地下化に向け取り組んでまいりますのでご理解とご協力をお願い申し上げます。

東京都
西武鉄道株式会社


A 中井方面取付部 シールドマシン掘進準備工事


B 新井薬師前駅部 型枠・鉄筋組立状況


C 沼袋駅部 パイプルーフ推進状況


D 野方方面取付部 躯体構築工事（上床版構築）

まち活性化

まちを活性化するために、地域と連携して行っている取り組みを紹介します。

「はんのーと」プロジェクト

「はんのーと」プロジェクトでは、飯能市や地域の皆さまと手を取り合い、多くの方に飯能へ足を運んでいただけるよう各種情報発信やイベント等を開催しています。2月24日～3月22日に開催した『早春を楽しむ、27日間「はんのうYellow Week」』では、飯能市内で開催の各種イベントやスタンプラリーなどを通じて、飯能エリア全体の回遊促進や飯能の魅力発信を行いました。



＼ Report ／

西武線アプリスタンプラリーを実施

当社では、飯能に訪れたお客さまと地域の繋ぎ役として西武線アプリを活用した「はんのうYellow Weekデジタルスタンプラリー」を実施しました。



_CONVENI（バーコンビニ）

西武線沿線初となる地域コミュニティ拠点として「_CONVENI（バーコンビニ）」を2025年8月に石神井公園駅西口改札前でオープンしました。かつて駅ナカ・コンビニ「トモニ―」があった場所を活用し、活気あふれる地域コミュニティの形成と地域での経済循環を目指しています。また、地域住民と地域事業者、そして当社が連携することで、持続可能なローカルエコノミーを実現していきます。



サステナブルマーケット開催を支援

当社では、「_CONVENI（バーコンビニ）」が主催するサステナブルマーケットの開催を支援しています。サステナブルマーケットは地域の魅力を発掘・発信し、持続可能な暮らしを提案する参加型イベントで、「人・社会・地球環境の持続可能な関係」を意識した商品やサービスを提供する事業者がイベントを盛り上げ、当社とともに石神井公園エリアの活性化に努めています。



もっとフレッシュな 西武線トピックス モットピ!

きっぷ

3月14日(土)より運賃改定を実施します

運賃改定に伴う企画乗車券の発売金額の変更と発売終了のお知らせ

発売金額が変更になる企画乗車券

【通年発売】
- 秩父フリーきっぷ(デジタルを含む)
- 秩父漫遊きっぷ(デジタルを含む)
- 小江戸・川越フリークーポン
- 西武線発 デジタル箱根フリーパス
- 西武線発 デジタル江の島・鎌倉フリーパス
- 西武線発みさきまぐろきっぷ
- 西武東急線トライアングルパス
- 西武横浜ベイサイドきっぷ
- 西武東京メトロパス(IC含む)
- 川越アクセスきっぷ
- 西武鉄道サイクルトレインきっぷ(デジタル)
- ムーミンバレーパークおでかけパス(デジタル)
- 西武園ゆうえんち トクトクパス(デジタル)

※西武園ゆうえんち　トクトクパス(デジタル)2026年4月6日(月)より改定しますが、前売りは4月1日(水)の午前10時より発売します。

【訪日外国人向け企画乗車券】
- 西武川越パス(小江戸巡回バス1日フリー乗車券付きを含む)
- SEIBU 1Day Pass+Nagatoro(デジタル、klookでの発売分を含む)
- SEIBU 1Day Pass(デジタル、klookでの発売分を含む)
- MOOMINVALLEY PARK Ticket & Travel Pass(デジタル、klookでの発売分を含む)

※MOOMINVALLEY PARK Ticket & Travel Passは2026年4月1日(水)より改定します。

発売終了となる企画乗車券

【訪日外国人向け企画乗車券】
- SEIBU 2Day Pass+Nagatoro
- SEIBU 2Day Pass

イベント

お客さまも一緒に踊れる「阿波おどり体験」も開催!

「阿波おどり in西武園ゆうえんち」を開催

4月26日(日)開催

西武園ゆうえんちに、沿線などで活動する阿波おどり連が集まり、園内の昭和の熱気あふれる「夕日の丘商店街」を舞台に、迫力の踊りを披露します。ご来場のお客さまも一緒に踊れる「阿波おどり体験」も開催♪



乗車ポイントキャンペーンも実施中!

エントリー後、スマイルリンク登録済みPASMOでイベント当日に西武園ゆうえんち駅をご利用いただいた方に、SEIBU Smile POINTを100ポイント進呈いたします!

レポート

「ムーミンに会えるまち、はんのう」プロジェクト推進協議会

東飯能駅自由通路に「ムーミンママオブジェ」を設置

街の賑わいの創出や観光振興、市内回遊性向上を目指して

2025年3月に飯能駅に設置した「ムーミンオブジェ」に続き2体目となる「ムーミンママオブジェ」を3月7日(土)に東飯能駅自由通路にを設置しました。東飯能駅を訪れる皆さまを温かくお迎えします。今後も駅を中心とした賑わいの創出や地域活性化に取り組んでまいります。



イベント

春の秩父へのおでかけは西武鉄道で!

土休日の特急列車の延長運転、平日各駅停車の増発等を行います

5月6日(水・振休)まで

5月6日(水・振休)までの期間中、下り特急列車の1本を西武秩父駅まで延長運転。また一部の各駅停車を4両編成から8両編成に変更して運転するほか、平日の下り各駅停車1本を増発します。

春の秩父を楽しもう!
- 12年に一度の秩父札所午歳総開帳!
- 羊山公園には約1000本の桜も!
- 露天風呂も楽しめる!「西武秩父駅前温泉 祭の湯」
- もちろん地元グルメも!

イベント

映画のデザインを施したラッピングトレインも運行!

「映画ドラえもん 新・のび太の海底鬼岩城」公開記念

西武線スタンプラリー開催中

5月6日(水・振休)まで

専用「1日おでかけきっぷ」を買って6つのスタンプを全て集めると「オリジナルパスケース」をプレゼント! 抽選で映画公式グッズが当たるWチャンスも! また、映画のデザインを施したラッピングトレインを期間限定で運行中!

クリア賞　「映画ドラえもん 新・のび太の海底鬼岩城」公開記念 西武線スタンプラリーオリジナルパスケース

Wチャンス賞　「映画ドラえもん 新・のび太の海底鬼岩城」ダイカットクッション バギー



©Fujiko-Pro, Shogakukan, TV-Asahi, Shin-ei, and ADK 2026

サービス

登録は1回だけ あとはポイントが日々貯まる

2026年度乗車ポイントサービスのお知らせ

【PASMO定期券でのご利用】2ポイント／日
- すべての曜日・時間帯・西武線の駅(小竹向原駅・国分寺駅JR連絡改札口・武蔵境駅JR連絡改札口を除く)が対象です。
- 通勤・通学、大人・小児すべて対象です。

【PASMO残額でのご利用】2ポイント／回
- 月1回目のご利用から対象です。

詳細についてはこちらから

※乗車ポイントサービスのご利用には事前にPASMO番号の登録が必要です。ご登録は西武線アプリから!

毎月抽選キャンペーンも実施

PASMO残額でのご利用を特定日に達成された方が抽選の対象になるキャンペーンを実施します! 最大1,000ポイントゲットのチャンス!

グッズ

春の新作もゾクゾク登場!

西武鉄道グッズが好評発売中

ランチグッズ

新たに8000系や「らびゅーくん」がデザインに加わったランチボックス、スライド式トリオセット、プラコップの第2弾!



パスケース 3種

「らびゅーくん」「車両の前面」「車両の側面」をモチーフに。PASMOを入れて西武線でおでかけ!



メタリール 2種

「らびゅーくん」と「Laview&10000系」の2種! 鍵やパスケースを付けて通勤通学を楽しく快適に!



駅ナカ・コンビニ「トモニー」や「西武鉄道オンラインショップ」でぜひお買い求めください!

各ニュースの詳細やその他のニュースは西武鉄道Webサイト等をご覧ください

Lions News（ライオンズ ニュース）

埼玉西武ライオンズ インフォメーションセンター
TEL.0570-01-1950 平日 10:00～18:00
主催試合開催日｜デーゲーム 10:00～18:00　ナイトゲーム 10:00～20:00

来場者配布やイベントが盛りだくさん！

4月28日(火)～5月6日(水・振休)は『ファミリーフェスタ』!

4月28日(火)から5月6日(水・振休)は、家族で楽しめる『ファミリーフェスタ』!4月29日(水・祝)は、テレ東系列で放送中のこども向けバラエティ番組『おはスタ』とコラボレーションしたイベントを開催するほか、バックパックを来場者全員※に配布します!
また、5月5日(火・祝)は西川愛也選手が監修したキッズグローブを、来場された小学生以下のお子さま全員(※)に配布いたします。
そして、『ポケットモンスター　赤・緑』の発売から30年となる今年。ポケモン30周年スペシャル企画として、プロ野球12球団とポケモンがタッグを組み、各球場でポケモン特別演出試合として『ポケモンベースボールフェスタ 2026』を開催。ベルーナドームでの開催は、『ファミリーフェスタ』期間中の5月4日(月・祝)～5月6日(水・振休)となります。
5月4日(月・祝)は『ライオンズオリジナルポケモンTシャツ』を来場者全員(※)に配布!さらに3日間ともベルーナドームにピカチュウが来場します。特別なイベントが目白押しですので、ファミリーフェスタイベントページを要チェックです♪

4/29(水・祝)配布



バックパック

5/4(月・祝)配布



ライオンズオリジナル
ポケモンTシャツ
©Pokémon/Nintendo/CR/GF

5/5(火・祝)配布



キッズグローブ

ファミリーフェスタ
詳細はこちら

野球×ファッションがテーマのイベント

『おめかしシリーズ』を開催！

5月8日(金)～10日(日)と、22日(金)～24日(日)の計6試合を、ファッションをテーマとしたイベント『おめかしシリーズ』として開催いたします。5月9日(土)には、有名セレクトショップの「ユナイテッドアローズ」が手掛ける、若年層に人気のブランド「CITEN(シテン)」とコラボレーションした『CITEN×LIONSメタリックバッグ』を、来場された方全員に配布いたします。また、5月23日(土)には、日本最大級のファッションイベント「第42回 マイナビ 東京ガールズコレクション 2026 SPRING/SUMMER」とのコラボレーションタンブラーを、来場された方全員に配布いたします。

おめかしシリーズ
詳細はこちら



CITEN×LIONS
メタリックバッグ
5/9(土)
配布



TGC×LIONS
コラボレーション
タンブラー
5/23(土)
配布



埼玉西武ライオンズ 4・5 月試合日程

チケットの購入はコチラ

4 APRIL

mon	tue	wed	thu	fri	sat	sun
		1 18:00 オリックス	2 13:00 オリックス	3 18:00 楽 天	4 14:00 楽 天	5 14:00 楽 天
6	7 みずほPayPay 福岡ソフトバンク	8 みずほPayPay 福岡ソフトバンク	9 みずほPayPay 福岡ソフトバンク	10 18:00 千葉ロッテ	11 17:00 千葉ロッテ	12 13:00 千葉ロッテ
13	14 京セラD大阪 オリックス	15 京セラD大阪 オリックス	16 京セラD大阪 オリックス	17 エスコンフィールド 北海道日本ハム	18 エスコンフィールド 北海道日本ハム	19 エスコンフィールド 北海道日本ハム
20	21 18:00 福岡ソフトバンク	22 18:00 福岡ソフトバンク	23 18:00 福岡ソフトバンク	24	25 楽天モバイル 最強パーク 楽 天	26 楽天モバイル 最強パーク 楽 天
27	28 13:00 北海道日本ハム	29 14:00 北海道日本ハム	30 18:00 北海道日本ハム			

5 MAY

mon	tue	wed	thu	fri	sat	sun
				1 ZOZOマリン 千葉ロッテ	2 ZOZOマリン 千葉ロッテ	3 ZOZOマリン 千葉ロッテ
4 18:00 福岡ソフトバンク	5 14:00 福岡ソフトバンク	6 13:00 福岡ソフトバンク	7	8 18:00 楽 天	9 14:00 楽 天	10 14:00 楽 天
11	12 みずほPayPay 福岡ソフトバンク	13 みずほPayPay 福岡ソフトバンク	14	15 エスコンフィールド 北海道日本ハム	16 エスコンフィールド 北海道日本ハム	17 エスコンフィールド 北海道日本ハム
18	19 18:00 千葉ロッテ	20 18:00 千葉ロッテ	21	22 18:00 オリックス	23 14:00 オリックス	24 13:00 オリックス
25	26 神宮 東京ヤクルト	27 神宮 東京ヤクルト	28 神宮 東京ヤクルト	29 18:00 横浜DeNA	30 14:00 横浜DeNA	31 14:00 横浜DeNA

※雨天などによる試合中止がある場合、追加試合日程が組まれる場合がございます
※日程・開始時間・開催球場などが変更になる場合がございます　※数字は試合開始時間です

ベルーナドーム でのデーゲーム　ベルーナドーム でのナイトゲーム　県営大宮球場 でのホームゲーム　上毛新聞敷島球場（前橋）でのホームゲーム

埼玉西武ライオンズ2026シーズン応援！ 西武線1日フリー乗車券

埼玉西武ライオンズファンのみなさまの応援と沿線観光をよりお楽しみいただくため、ホーム開幕戦にあわせて、「埼玉西武ライオンズ2026シーズン応援!西武線1日フリー乗車券」を限定3,000部発売します。今年も活躍が期待されるライオンズの選手とサインがデザインされたオリジナル台紙と、西武線1日きっぷがセットになった特別仕様!ぜひこの特別な乗車券をご利用ください!

※配布条件やイベントの詳細は埼玉西武ライオンズオフィシャルサイトをご覧ください。

最新の試合日程は埼玉西武ライオンズ　オフィシャルサイトをご覧ください
©SEIBU Lions/TEZUKA PRODUCTIONS

今月のよみもの

通勤やおでかけ中にできる こっそりシェイプアップ術 を聞いてみた!!

新年度を迎え、暮らしの中に新しい何かを取り入れるにもぴったりの4月。通勤・通学やおでかけの時に利用する駅で、健康習慣を始めてみませんか？通勤やおでかけ途中にできる効果的な運動を、西武フィットネスクラブ高田馬場のフィットネストレーナー・阿世知柊吾さんに教えてもらいました。

つい利用してしまうエスカレーターを、階段にするだけでも運動効果があります。下の時間帯別の上り方もおすすめですが、がんばりすぎは禁物。最初は手すりにつかまるなど、ムリせず行いましょう。



朝 MORNING



床と水平になるくらい、太ももを上げながら階段を上る

もも上げ

ももをしっかり上げながら階段を上ることで、股関節まわりの腸腰筋を刺激するため、下腹やウエストが引き締まって体のバランスが整います。体を目覚めさせることができるため、やる気アップ効果も期待できるかも。

自宅の階段でもやってみよう

一段飛ばし

階段を一段飛ばしで上ると、太ももの裏の筋肉に効き、お尻のシェイプアップ効果があります。ご自宅の階段で取り入れてみてはいかがでしょうか。



夕 EVENING

かかとアップ

かかとアップで階段を上って、第二の心臓とも呼ばれるふくらはぎを刺激。昼間、重力によって滞った血流や余分な水分の巡りが促されて、むくみ解消に効果的。



ふくらはぎが縮んだりゆるんだりするのを意識

両足ともかかとアップ！

今月のナビゲーター



西武フィットネスクラブ高田馬場
フィットネスインストラクター
阿世知（あせち） 柊吾（しゅうご）さん
フィットネスを中心に、子どもから大人まで幅広い世代の健康をサポートしている。

ご回答いただくと

アンケートにご協力ください

より良い誌面づくりのために、アンケートへのご協力をお願いします。
アンケートはWeb上で簡単にご回答いただけます。

毎月抽選で10名さまにQUOカードPay500円分をプレゼント！

アンケート回答締切／4月30日（木）

※アンケートへの回答でご入力いただいたお客さまの個人情報は、この目的以外では使用いたしません
※当選発表はプレゼントの発送をもってかえさせていただきます

アンケートはこちら ▶▶▶

西武鉄道お客さまセンター　お客さまの“声”をお聞かせください！

お問合せ・ご意見・ご要望 0570-005-712
営業時間 9:00～17:00（12月30日～1月3日を除く）

WEBサイトでは、お問合せ自動応答サービス「西武鉄道チャットボット」
「お忘れ物お問合せチャット」をご利用いただけます！

お問合せ ご意見・ご要望

お忘れ物お問合せチャット findchat

≪ 西武鉄道Webサイト

「西武鉄道運行情報（公式）」X
運行情報を配信
アカウント名 @seiburailwayをフォロー

公式スマートフォンアプリ
運行情報プッシュ通知
列車位置情報などをリアルタイム配信
西武線アプリ

YouTube
西武鉄道公式チャンネル

【新宿線に新車両が登場！】
トキイロができるまで①



「鉄道の仕事密着」から「新型車両ができるまで」などを動画でお伝え！

西武鉄道からのお知らせ

- 3月14日（土）より、連絡きっぷ等の販売範囲の変更および往復・連続乗車券の販売を終了します。
- 東村山駅では、朝ラッシュ時などの混雑緩和を目的に、2番ホームと6番ホームの間に連絡通路を設置いたしました。今後も利便性向上のため、駅設備の改修を進めてまいります。