

理想的なウォーキングフォーム

正しい姿勢を身につけて、効果的なウォーキングを!

適切な速度の目安  
普段より速く、きついと  
感じない速度で。



あと10分歩こう!

「歩く」ことは手軽にできる運動です。国の指針では、1日の目標歩数は8,000歩\*1ですが、20歳以上の都民で1日8,000歩以上歩いている人は、男女とも5割前後にとどまっています。\*2  
1日の歩数をプラス1,000歩、時間にして約10分多く歩くことで、運動不足を解消するだけでなく、生活習慣病の予防やストレスの解消にもつながります。

\*1「健康づくりのための身体活動指針(アクティブガイド)」(厚生労働省)では、18歳から64歳までの男女に対して、1日8,000歩に相当する身体活動を推奨しています。  
\*2「国民健康・栄養調査」(厚生労働省) <平成19~21年都民分を再集計>

歩くことで活動量を増やすポイント

- ・歩ける距離はバスや電車を使わずに、意識的に歩きましょう。
- ・エレベーターやエスカレーターを使わず階段を使いましょう。
- ・ただ歩くだけでなく、楽しみながら歩きましょう。  
例えば、雑誌等で紹介されたお店でショッピングや街並み散策、観光名所巡りなど。
- ・歩数計やスマートフォンなどで歩数の記録をつけると、達成感や継続する意欲にもつながります。



作成年月: 令和元年12月  
作成: 東京都建設局河川部計画課  
所在地: 〒163-8001 東京都新宿区西新宿2-8-1  
電話: 03-5320-5425 (直通) 内線41-464

東京都建設局河川部  
河川沿い  
ウォーキングマップ

~神田川コース1~



ウォーキングの効果

※慢性疾患をお持ちの方は、始める前に主治医にご相談ください。

- 1 生活習慣病予防**  
血糖値を下げたり、血圧を下げる効果があります。また「がん」「糖尿病」などの生活習慣病のリスクを下げるといわれています。
- 2 心肺機能の向上**  
習慣的に運動を続けると、全身持久力や筋力といった体力の維持・向上につながります。
- 3 肥満を防ぐ**  
エネルギー消費量が増加し、腹囲や体重が減りやすくなります。
- 4 ストレス解消**  
気分転換やストレス解消につながり、心身の健康の向上に役立ちます。

「健康づくりのための身体活動基準2013(厚生労働省)」を参考に作成

水分補給を忘れずに

汗をかくことで体温の上昇を防いでいます。汗となる体内の水分が不足すると、熱中症などを起こす危険があります。  
水、スポーツドリンクなどで、水分補給をしましょう。ただし、利尿作用があるカフェインを含む飲料(コーヒー、紅茶など)は、水分補給には向きません。



ウォーキングの前後に

ウォームアップ

ストレッチ等を行い、徐々に体を温めて血液の循環を促します。ケガを防ぎ、腰痛等、疲れをためないために行いましょう。



クールダウン

急に運動を止めると心臓の負担になるため、徐々に終わらせることが大切です。疲労回復を早め、筋肉痛を防ぎます。

※睡眠不足や体調が悪い時には、無理をしないことも大切です。

靴の選び方

- 材質 軽くて通気性が良いもの
- つま先 指先が動かせる程度の余裕があるもの
- 土踏まず 中敷きで支える形のもの
- 足の甲 締め付けずひもで調整できるもの
- 靴底 動きに合わせてしなやかに曲がるもの  
厚みがありクッション性が良いもの
- かかと しっかりとかかとを包み込むもの



靴の履き方

- ①靴の中で足の指が動かせる程度のゆとりをつくりま
- ②かかとで軽く地面を叩き、かかとをきちんと収めたら、足首のひもを締め
- ③体重をつま先へを移動し、かかとを上げた体勢で、靴ひもでしっかり固定



神田川ってどんな川?

三鷹市の井の頭池を源とし、東京都の中心部を流れ、隅田川に注ぐ全長約2.5kmの河川です。  
上流は江戸時代初期に上水道として開削され、近代水道が整備されるまで江戸、東京の市民に飲料水を供給してきました。かつては関口大洗堰より上流を神田上水、関口大洗堰から船河原橋までを江戸川、それより下流を神田川と呼んでいました。  
魚などいきものにやさしい川づくりを進め、今では水もきれいになりアユが遡上しています。



川のフォトコンテスト応募作品

スタート地点までのアクセス

●神田川コース1

スタート地点

- ◆地下鉄有楽町線「江戸川橋」駅下車、徒歩1分  
北側の目白通り交差点を渡り首都高速高架下





# 河川沿いウォーキングマップ

～神田川コース1～



### 東京染ものがたり博物館

京染小紋と江戸更紗を中心に、染色の技法や作品を語りつき、粋でモダンな感覚を織りこんだ工房活動を紹介しています。作品展示のほか、見学体験教室（要予約）も行っています。

### 椿山荘

このあたりは南北朝の頃から椿が生ずる景勝の地で「つばきやま」と呼ばれていました。明治の政治家・山縣有朋が土地を購入して「椿山荘」と命名しました。現在はホテルが営業しています。

### 都営荒川線

都営荒川線は東京に残る唯一の都電で、三ノ輪橋～早稲田間（12.2km）を運行しています。沿線には、花の見どころや名所旧跡、昔ながらの商店街など魅力あるスポットが満載です。

### 肥後細川庭園

熊本藩主細川家の下屋敷だった土地で、起伏の変化を利用した回遊式泉水庭園です。春は梅・桜、初夏には肥後花菖蒲、秋は紅葉、冬は松の雪吊り…と四季折々の風情を楽しめます。

### 大洗堰跡

かつてこの地には「大洗堰」と呼ばれる神田上水の堰があり、古来より江戸名所として知られていました。江戸川公園内に大洗堰の一部が復元されています。

### 江戸川公園

神田川沿いに広がる東西に細長い公園で、園内には時計塔のあるあずまや、藤棚のテラスなどがあり、変化に富んだ景観となっています。春には、川沿いに続く桜が見事に咲き誇ります。

### 神田川親水テラス

親水テラスでは、水辺に近づき、水にふれることができます。川についてもっと知り、親しみを持ってもらうことを目的としたイベントに利用されています。  
※通常時は開放されていません。

### 神田川ふれあいコーナー (区立戸塚地域センター)

戸塚特別出張所の1階に大きな水槽、3階には神田川についてのパネル等が展示されています。神田川に親しみ、ふれあい、学習することができます。

### 魚道

高戸橋下流に、アユの生息に適した魚道が整備されています。大きな落差をスロープで解消し、魚道内にはアユの餌となる藻類が付きやすいよう自然石を設置しています。

### 関口芭蕉庵

「おくのほそみち」で有名な松尾芭蕉は、神田上水の改修工事に携わり、「龍隠庵」と呼ばれる水番屋に住んだと伝えられています。これがいつしか「関口芭蕉庵」と呼ばれるようになりました。

### コース概要

【距離】 約 2.8 km  
 【歩数】 約 4,000 歩  
 【時間】 約 42 分  
 【消費カロリー】 約 126 kcal

・コースの歩数は、1歩=70cmで算出しています。  
 ・コースの所要時間は、時速4km/hで算出しています。  
 ・消費カロリーは、ウォーキング 10分=30kcalで算出しています。(体重60kg、歩幅70cmの場合)

<凡例>

	トイレ		信号
	ベンチ		コンビニ
	屋根付き東屋		バス停
	案内看板		駅
	車が通る場所		自動販売機
	健康遊具		寺院
	水飲み場		神社
	学校		博物館等
	郵便局		
	警察署・交番		

0 200m

### ウォーキングマナー

- ・交通ルールを守り、安全に注意して歩きましょう。
- ・ゴミは持ち帰りましょう。

