

① 芝公園一周コース

Shiba Park Circuit Route

約1.8km 約30分 消費カロリー約90kcal 約2570歩
 Around 1.8km Approximately 30min. Calories Burned: 90kcal
 Number of steps: 2570 steps

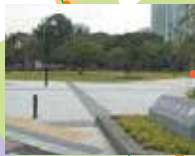
区立芝公園には To Shiba park

- JR・東京モノレール浜松町駅から 徒歩10分
It is 10 minutes on foot from Hamamatsucho station on the JR Line and Tokyo Monorail.
 - 都営地下鉄三田線・芝公園駅から 徒歩3分
It is 3 minutes on foot from Shibakoen Station on the Toei Mita Line.
- ※都営大江戸線赤羽橋駅、ちいばす 赤羽橋からもコースに行くことができます
 It is possible to go from Akabanebashi Station on the Toei Oedo Line and Akabanebashi bus stop on the Minato city community bus (Chii bus).



本堂には都会の喧騒を離れ
 静かな時間が流れています。
 ウォーキングで疲れたらチヨット
 寄ってみては？

港区七福神の
 一つ、弁財天を
 祀っています。



樹齢約400年の大銀
 杏は徳川三代将軍家
 光が手植えたものと
 いわれています。

準備体操(ウォームア
 ヅ)をするスペースがあ
 ります。

こんなこと取り入れて
 みませんか！
 Why not try these activities?

- 芝丸山古墳の登り降り
Climbing Shibamaruyama ancient tomb.
- 区立芝公園で後ろ歩き
Walking backwards in Shiba park.
- 近くのプールでクーリングダウン
Cooling down in a nearby swimming pool.

② 三田、麻布大使館めぐりコース

Walking Tour of Embassies in Mita and Azabu

約3.6km 約55分 消費カロリー約165kcal 約5140歩
 Around 3.6km Approximately 55min. Calories Burned: 165kcal
 Number of steps: 5140 steps



みなと保健所には To Minato Public Health Center

- 都営地下鉄大江戸線 赤羽橋駅、赤羽橋口 徒歩5分
It is 5 minutes on foot from Akabanebashi Station on the Toei Oedo Line.
- ちいばす 赤羽橋駅前
Akabanebashi Station bus stop on the Minato city community bus. (Chii bus).

広尾駅には To Hiro-o Station

- 東京メトロ日比谷線 広尾駅
Hiro-o Station on the Tokyo Metro Hibiya Line

麻布は武家屋敷が多く保科、松平家をはじめとする上屋敷や寺院が多くありました。

大正2年三井家の迎賓館として建てられました。

③ 赤坂御用地一周と青山霊園、六本木コース

Akasaka Imperial Grounds, Aoyama Reien and Roppongi Route

約5.5km 約1時間25分 消費カロリー約255kcal 約7860歩

Around 5.5km Approximately 1h.25min. Calories Burned: 255kcal
Number of steps: 7860 steps

外国の大統領や首相などの貴賓客に対して設けられた国の迎賓施設です。

愛知県豊川稲荷の別院です。

2.26事件のゆかりの地です。

都内で最大の霊園です。

前庭の竹並みが美しい!

秋のイチョウ並木の黄葉が素晴らしい!



高橋是清翁記念公園には To Takahashi korekiyo-O Memorial park

● 東京メトロ銀座線・半蔵門線・都営大江戸線 青山一丁目駅から徒歩10分
It is 10 minutes on foot from Aoyama-Itchome Station on the Tokyo Metro Ginza, Hanzomon Line, and Toei Oedo Line.

六本木ヒルズ(毛利庭園)には To Roppongi Hills (Mouri Teien)

● 都営地下鉄大江戸線・東京メトロ日比谷線 六本木駅 Roppongi Station on the Toei Oedo Line and Tokyo Metro Hibiya Line
● ちいばす 六本木ヒルズ Roppongi Hills bus stop on the Minato city community bus (Chii bus).

4 芝浦ウォーターフロントコース

Shibaura Waterfront Route

約5.2km 約1時間20分 消費カロリー約240kcal

約7430歩

Around 5.2km Approximately 1h.20min.

Calories Burned: 240kcal

Number of steps: 7430 steps

旧新橋駅には To Old Shimbashi Station

● JR新橋駅東口から 徒歩5分
It is 5 minutes on foot from the east exit of Shimbashi Station on the JR Line.



日本最古の鉄道駅である新橋駅舎が、平成15年に汐留シオサイトに再現されました。

1 旧新橋駅舎
Old Shimbashi Depot

2 汐留駅
Shiodome Sta.

3 イタリア公園
Italy Park

新交通「ゆりかもめ」の駅です。新幹線・山手線・京浜東北線も行き交い、鉄道ファン必見。



4 芝離宮恩賜庭園
Metropolitan Kyu-shibarikyū Onshi Teien (Garden)

イタリアの彫刻と四季折々の花が美しい公園です。

5 竹芝ふ頭
Takeshiba Wharf



デッキからのレインボーブリッジ、お台場方面の眺めは絶景です。

日本初の南極探検隊が芝浦から出発した記念碑があります。



手入れの行き届いた庭園には、港区の花バラが多数植えられています。



10 芝浦中央公園
Shibaura chuo Park

11 芝浦水再生センター
Shibaura Wastewater Treatment Plant

運河沿いに遊歩道が設けられています。



港南いきいきプラザ (ゆとリーむ)
Konan Iki-iki Plaza "Yutoream"

港区としては初めての温浴施設があります。

品川インターシティー
Shinagawa Intercity Hall



品川駅東口港区港南に所在する大型オフィスビル群です。

⑤ 東京タワーから有栖川宮記念公園 コース

Tokyo Tower - Arisugawa-no-miya Memorial Park Route

約3.8km 約55分 消費カロリー約165kcal 約5430歩

Around 3.8km Approximately 55min. Calories Burned: 165kcal Number of steps: 5430 steps

東京タワーには To Tokyo Tower

- 都営地下鉄大江戸線 赤羽橋駅 徒歩5分
都営地下鉄三田線 御成門駅 徒歩6分
東京メトロ日比谷線 神谷町駅 徒歩7分
It is 5 minutes on foot from Akabanebashi Station on the Toei Oedo Line.
It is 6 minutes on foot from Onarimon Station on the Toei Mita Line.
It is 7 minutes on foot from Kamiyacho Station on the Tokyo Metro Hibiya Line.
- JR浜松町駅 徒歩15分
It is 15 minutes on foot from Hamamatsucho Station on the JR Line.

有栖川宮記念公園には To Arisugawa-no-miya Memorial Park.

- 東京メトロ日比谷線 広尾駅 徒歩5分
It is 5 minutes on foot from Hiro-o Station on the Tokyo Metro Hibiya Line.

地下鉄日比谷線の駅です。標識もおしゃれですが、接近しないと良く見えないのが難点。



テレビ朝日のすぐ近く。きれいな庭園です。

子供が安心して遊べます。ちょっとした運動もできます。

風水の刻があり、美しい公園です。

憩いの場所です。



⑥ 泉岳寺から白金プラチナコース

Sengakuji temple - Shirokane Platinum Route

約3.9km 約60分 消費カロリー約180kcal 約5570歩
 Around 3.9km Approximately 60min. Calories Burned: 180kcal
 Number of steps: 5570 steps

泉岳寺には To Sengakuji temple

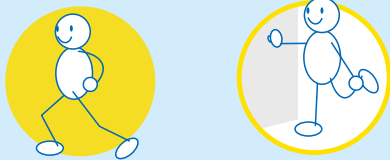
● 都営地下鉄浅草線 泉岳寺駅 徒歩4分
 It is 4 minutes on foot from Sengakuji Station on the Toei Asakusa Line.

● 広尾駅には To Hiro-o Station

● 東京メトロ日比谷線 広尾駅
 Hiro-o Station on the Tokyo Metro Hibiya Line.

歩き疲れてくると足の一步が出づらくなり、もちあげることが困難になってきます。
 When you get tired, it becomes harder to take another step or to lift up your feet.

こんな時のストレッチ
 Stretches for such times



ももの付け根(腸腰筋)のストレッチ
 Stretch your hip joints.
 (The iliac muscle)

何かにつかまって、太もものストレッチ
 Hang onto something and stretch your thighs.

- ①呼吸は止めないように
- ②20~30秒程度、ゆっくりのばしましょう。
- ③反動をつけたり押さえつけたりしないようにしましょう。
- ①Don't hold your breath.
- ②Slowly stretch for about 20~30 seconds.
- ③Don't force the stretch.



7 三田から東京ミッドタウン・檜町公園、赤坂 コース

Mita - Tokyo Midtown/Hinokicho Park - Akasaka Route

約4km 約60分 消費カロリー約180kcal 約5710歩

Around 4.0km Approximately 60min. Calories Burned: 180kcal
Number of steps: 5710 steps

みなと保健所には To Minato Public Health Center

- 都営地下鉄大江戸線 赤羽橋駅赤羽橋口 徒歩5分
It is 5 minutes on foot from Akabanebashi Station on the Toei Oedo Line.
- ちいばす 赤羽橋駅前
Akabanebashi Station bus stop on the Minato city community bus (Chibus).

赤坂コミュニティーぶらざには To Akasaka Community Plaza

- 東京メトロ銀座線・丸の内線・半蔵門線 赤坂見附駅 徒歩8分
It is 8 minutes on foot from Akasaka-mitsuke Station on the Tokyo Metro Ginza, Marunouchi, and Hanzonon Line.
- 東京メトロ銀座線・半蔵門線・都営大江戸線 青山一丁目駅 徒歩10分
It is 10 minutes on foot from Aoyama-Itchome Station on the Tokyo Metro Ginza, Hanzonon Line, and Toei Oedo Line.
- ちいばす 赤坂地区総合支所前
Akasaka Regional City office bus stop on the Minato city community bus (Chii bus).

- Aコース: 坂道の少ないゆっくりペースで歩けるコースです。
Route A: It is a less hilly route, where you can walk at a leisurely pace.
- Bコース: 坂道を楽しむ足腰に自信のある人向けのコースです。
Route B: It is a route for more experienced walkers who are comfortable with hills.



六本木アートトライアングル Roppongi art triangle

ちょっと足をのびして、アートな気分にあひたってみませんか?
How about enjoying some art while taking a walk?

- ★ 国立新美術館 六本木7-22-2 TEL: 5777-8600
- ★ 森美術館 六本木6-10-1 六本木ヒルズ森タワー53階 TEL: 5777-8600
- ★ サントリー美術館 赤坂9-7-4 東京ミッドタウン内 TEL: 3479-8600
- ★ The National Art Center 7-22-2 Roppongi (Phone) 03-5777-8600
- ★ Mori Museum of Art 53F Roppongi Hills Mori Tower 6-10-1 Roppongi (Phone) 03-5777-8600
- ★ Suntory Museum of Art Roppongi Midtown 9-7-4 Akasaka (Phone) 03-3479-8600

⑧ お台場しおかせ コース

Odaiba Sea Breeze Route

約2.7km 約40分 消費カロリー約120kcal 約3860歩
 Around 2.7km Approximately 40min. Calories Burned: 120kcal Number of steps: 3860 steps

お台場海浜公園には To Odaiba-Kaihin park

潮風公園には To Shiokaze park

● ゆりかもめ お台場海浜公園駅 徒歩約15分
 It is 15 minutes on foot from Odaiba-Kaihin koen Station on the Yurikamome.

● ゆりかもめ 台場駅 徒歩5分
 It is 5 minutes on foot from Daiba Station on the Yurikamome.

コースアラカルト A la carte walking route ★クルーザーに乗る Ride the cabin cruiser.

平成19年4月より開通したクルーザー「アーバンランチ号」に乗って、お台場まで遊覧しながら行きます。
 Get on the "Urban Launch" cruise, which was started in April 2007, and ride to Odaiba while enjoying the sights.

アーバンランチ号

41人乗りの19トン・カタマラン(双胴船)で、芝浦—お台場間3.5kmを約25分で結んでいます。

運賃：大人600円、子ども300円、
 ペットや自転車などは別途300円

〈お問合せ先〉アーバンランチ TEL 0120-929-963

Urban Launch

A 19 ton catamaran capable of carrying 41 people travels the 3.5km between Shibaura and Odaiba in about 25 minutes.

Fare: 600 yen for adults and 300 yen for children. 300 yen for pets and bicycles, etc.

〈For enquiries〉Urban Launch TEL: 0120-929-963

船の科学館
 Museum of Maritime Science

5 潮風公園
 Metropolitan Shiokaze park

鳥の島
 Tori no shima Island

お台場のシンボルです!

自由の女神
 The Statue of Liberty

お台場名所ともいえる建物です。

復元された砲台があります。

アーバンランチ号運航ダイヤ

芝浦 お台場	お台場 芝浦
11:05	11:25
12:00	12:20
13:10	13:30
14:00	14:30
14:55	15:15
15:45	*16:05
*16:35	*16:45
*17:05	

*3/20~11/30のみ運行
 2019.3現在

コースアラカルト A la carte walking route

★レインボーブリッジを歩く Walk along Rainbow Bridge.

芝浦側入口からお台場入口まで 遊歩道を歩きます。
 約2.1km 約30分 消費カロリー約90kcal 約3000歩
 注意事項：・風上を選んで歩こう。
 ・小さなお子さんは手をつないで。
 ・遊歩道は傾斜が大きいので、車椅子等での利用は必ず介護者をつけて。

Walk from the Shibaura entrance to the Daiba entrance along the pedestrian walkway.
 Around 2.1km Approximately 30min. Calories Burned: 90kcal. Number of steps: 3000 steps
 Note; walk hand in hand with young children.
 As the slope is steep, persons who are in wheelchairs must be accompanied at all times.

レインボーブリッジは二重構造の複合交通施設のつり橋で、下層は遊歩道、臨港道路、新交通ゆりかもめの軌道が走り、上層は首都高速11号台場線が通っています。

Rainbow Bridge is a two tier suspension bridge used for multiple forms of traffic. A pedestrian walkway, a road and the Yurikamome line are on the lower tier and Tokyo Metropolitan Expressway, Daiba route 11, is on the top tier.





東京都健康づくり推進キャラクター
ケンコウデスカマン

すこやかマップ ウォーキング

運動の前に準備体操を Warm-up exercises



1 背筋を伸ばす
Straighten your spine.



2 内転筋のストレッチ
Stretch your inner-thigh muscles.



3 太もも前側のストレッチ
Stretch the top of your thighs.



4 太もも後側のストレッチ
Stretch the back of your thighs.



5 膝関節のストレッチ
Stretch your knee joints.



6 アキレス腱を伸ばす
Extend your Achilles tendon.



7 足首をまわす
Rotate your ankles.

※ キロ数、時間、消費カロリー、歩数について

Regarding estimated calories burned, distance, time and number of steps

各コースの所要時間・消費カロリー・歩数は、時速4Km、ウォーキング10分=30Kcal、

1歩=70cm、体重60kgの場合で算出しています。

施設の見学や休憩等の時間は含まれていません。

These are estimates given for a person weighing 60kg, moving at 4km per hour, walking for 10min. = 30kcal, one step = 70cm.

Time spent visiting facilities or resting has not been taken into account.

ウォーキングの理想的なフォーム Ideal posture for walking

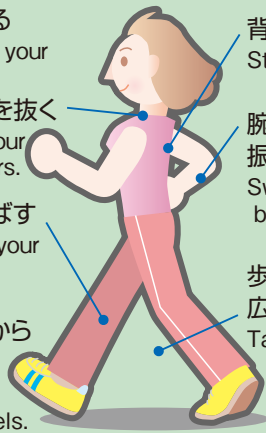
視線は遠くに Look into the distance.
あごは引く Draw in your chin.

胸を張る
Puff out your chest.

肩の力を抜く
Relax your shoulders.

脚を伸ばす
Extend your legs.

かかとから
着地
Land on your heels.



背筋を伸ばす
Straighten your spine.

腕は前後に大きく
振る
Swing your arms
back and forth.

歩幅は出来るだけ
広くとる
Take as long strides
as possible.

水分補給を忘れずに Don't forget to stay hydrated

水分が不足すると血中の塩分濃度が高くなり、心臓に負担をかけることになってしまいます。
ウォーキング中はのどが乾く前にこまめに水分補給を行きましょう。

The salt concentration of blood rises when there is insufficient fluid in-take and this puts a strain on the heart.

Be sure to rehydrate constantly before your throat grows dry while walking.



ウォーキング用のくつ The right shoes for walking

● ジョギングシューズやテニスシューズといったスポーツシューズが適している。
Sports shoes such as jogging shoes or tennis shoes are suitable.

● つま先部分に十分余裕があり、窮屈でないもの。
Make sure there is enough room around the toes, and that the shoes are not too tight.

● かかとはクッション性が高いほうが膝などへの負担が少ない。
Greater cushioning in the heels lowers the strain on your knees, etc.

● 底は柔軟性があるもの。
Shoes with flexible soles are good.

