


歩いて発見! すみだの魅力



すみだウォーキング マップ 2018年版



マップの見方

 ウォーキングコース

 トイレ

 AED


 博物館・ギャラリー


 グルメスポット

 ヘルシースポット（野菜関連）
スポット

 パワースポット

 運動スポット

 ピュースポット

 花スポット

ウォーキングひとロメモ

監修：(株)ルネサンス

■ あいさつをしましょう

人とすれ違う時や、ちょっとした休憩時などは、気持ちよくあいさつを交わしましょう。あいさつは、地域の防犯力を高める効果があると注目されています。

■ 水分補給をしましょう

運動中は体温調節により汗をかくため、水分が必要です。15～20分くらいの間隔で、喉が乾く前にこまめに水分補給しながら歩きましょう。

※水や麦茶、スポーツドリンクがオススメです。

■ 周りをよく見ましょう

視界を広くし、足下の段差などにも気をつけましょう。また、疲れてくるとつい下を向きがちになります。信号をよく見て、車や自転車に十分注意して歩道を歩きましょう。

※各コースには所要時間、距離、歩数、消費カロリーを掲載しています。

算出の根拠については、歩幅70cm、時速4km/h、消費カロリー：ウォーキング10分=30kcal、体重60kg男性としています。所要時間等はあくまで目安です。個人差や交通状況により差異があります。

※各コースに掲載している施設・店舗は、時期や時間帯によっては利用できないこともあります。ご利用の際は予め施設・店舗にご確認ください。

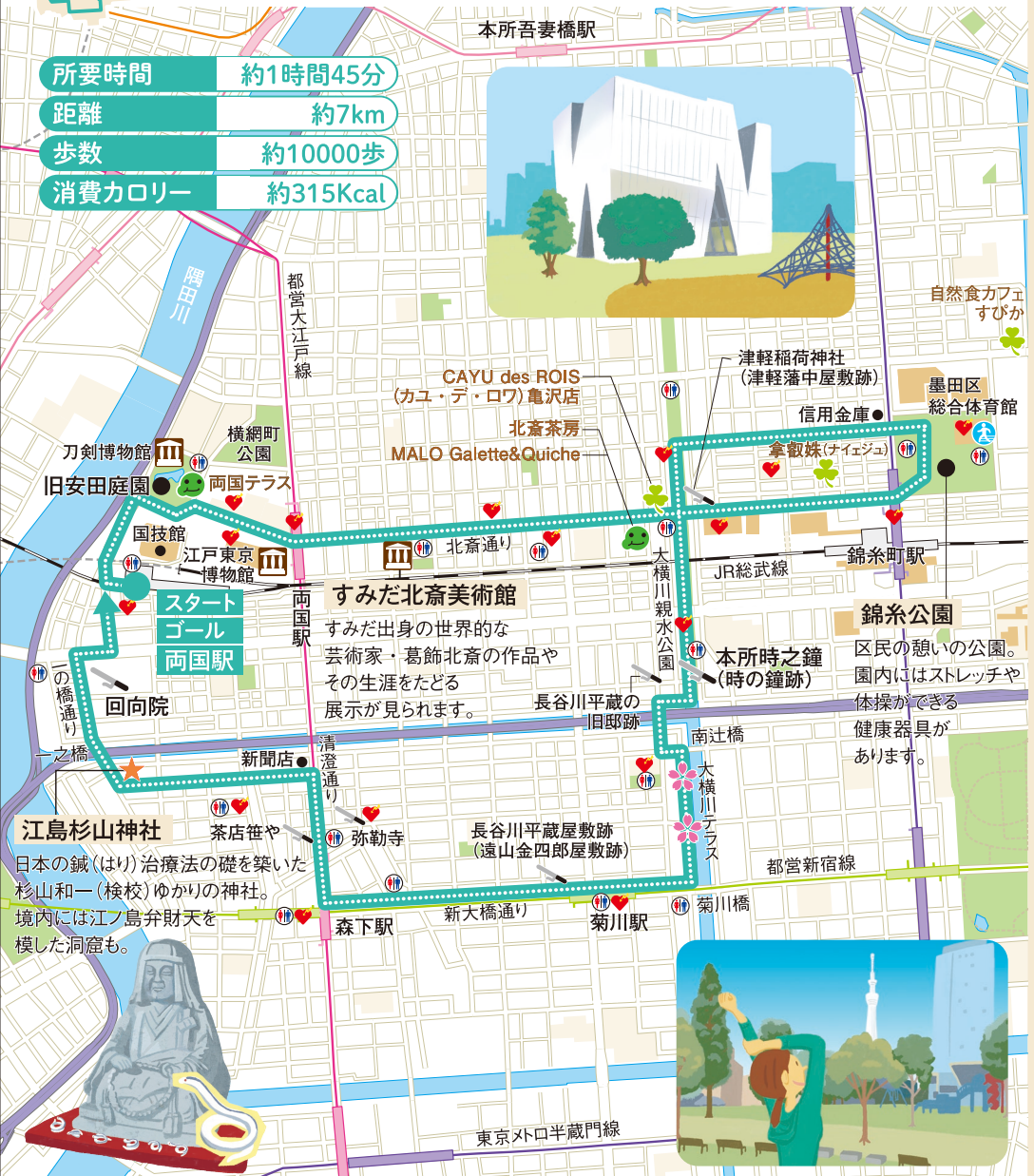
※持病をおもちの方は、
かかりつけ医師に
相談してから
始めましょう。

ウォーキング記録表

日付	コース	スタート時刻	ゴール時刻	歩数	メモ
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					

歴史と自然を感じながら 名所をめぐる江戸散歩コース

所要時間	約1時間45分
距離	約7km
歩数	約10000歩
消費カロリー	約315Kcal



オススメ
ポイント

大横川親水公園や大横川テラスには、さまざまな草木や、水鳥といった自然がたくさん！

『鬼平犯科帳』ゆかりのスポット(🔍)も見逃しません。

南北縦断! のんびり寺社めぐりコース

所要時間	約1時間30分
距離	約6km
歩数	約8600歩
消費カロリー	約270Kcal

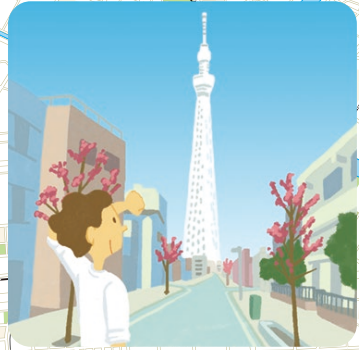


弘福寺

風邪除けにご利益があるといわれる「咳の翁婆尊」や隅田川七福神の布袋尊を祀っています。

長命寺

鷹狩り中に腹痛になった徳川将軍がこの井戸水で薬をのんだら快癒したことが寺の名前の由来とか。隅田川七福神の弁財天を祀っています。



オススメ ポイント

全長約6kmの区内縦断コース！ 歩き切ったあとの達成感は格別です。東京スカイツリー®や隅田川の景観、寺社めぐりなどを楽しみながら進みましょう。

空・風・緑が心地よい 快適リバービューコース



荒川土手

河川敷に野球場やサッカー場が広がり開放感いっぱい!

土手の上からは、
天気によいときには
富士山も見えます。

三輪里稲荷神社

煎じて食すと、のどや声の病に効くといわれる
「こんにやく御符」を毎年初午の日に授与することから
通称「こんにやく稲荷」と呼ばれます。



所要時間	約1時間20分
距離	約5.1km
歩数	約7300歩
消費カロリー	約230Kcal

オススメ ポイント

八広駅から住宅街を抜けると、開放感あふれる荒川土手へ。土手からは、すみだのまち並みや東京スカイツリー®が一望できます。空と風と緑を感じながら、心地よく歩けるコースです。

向島を愛した文人たちの足跡を訪ねる文学散歩コース

墨田区
全体図

所要時間	約45分
距離	約3km
歩数	約4300歩
消費カロリー	約135Kcal



THE GREENMARKET SUMIDA

区役所前うるおい広場で開催されるマーケット。全国各地から特産品やこだわりの品が集まります。

すみだ郷土文化資料館
(佐多稲子旧居跡)

言問橋

隅田公園

墨田区役所

枕橋

区役所通り

ゴール

本所吾妻橋駅

浅草通り

ASICS CONNECTION TOKYO

ヨガ、隅田川ラン、カフェを楽しめるスポット。

露伴児童遊園

(幸田露伴の住居跡・文学碑)

幸田露伴の家があった場所。露伴自らが設計し身ひとつで移動できるカタツムリになぞらえて「蝸牛庵(かぎゅうあん)」と名づけたことから、園内にはカタツムリの遊具が。

向島百花園

スタート
東向島駅

東武博物館

薬局

第一寺島小

鈴木荘

言問団子

長命寺桜もち

桜橋

墨堤の桜

三田神社

見番通り

牛嶋神社

堀辰雄ゆかりの地

とうきょうスカイツリー駅

どうきょうスカイツリー駅

都営浅草線

鳩の街通り商店街

狭い路地に昭和初期の建築が残り、永井荷風の作品世界を彷彿とさせます。



オススメポイント

幸田露伴、佐多稲子、堀辰雄……文人たちの住居跡や碑が数多く残っています。文豪の生きた時代に思いをはせながら、文学散歩としゃれこみましょう。

おいしい野菜とウォーキング 心も体も大満足な野菜コース

野菜大好き!大作戦

区民の皆さんが1日に食べる野菜の量は国や都の平均よりも少なくなっています。

区では、区民の皆さんの野菜摂取量を増やすためさまざまな取り組みを行っています。

所要時間	約1時間
距離	約4km
歩数	約5700歩
消費カロリー	約180Kcal

向じま 梅鉢屋

江戸時代から続く名店。新鮮な野菜をそのまま菓子に仕立てた「野菜菓子」が名物です。

スタート
曳舟駅

下町人情キラキラ橋商店街

下町情緒あふれる商店街。商店街の中には新鮮な野菜を扱う複数の八百屋さんがあります。

すみだ青空市ヤツチャバ (イーストコア曳舟駅前広場)

毎週土曜日に開催される青空市。新鮮な野菜やおいしい食材が全国から集まります。

ゴール とうきょう スカイツリー駅

押上(スカイツリー前)駅

川面に映る「逆スカイツリー」のビューポイント。

パンダー
ジュース
SEKAI
CAFE
Oshiage
Café Tokyo

押上よしかつ

江戸東京野菜をはじめとした東京の食材にこだわった料理が楽しめます。



オススメ ポイント

新鮮な野菜を買ったり、野菜を使ったグルメが食べられるポイントがいっぱい！ 野菜メニューとウォーキングが両方楽しめる、ぜいたくなコースです。



+1 靴の選び方・履き方 監修：アシックスジャパン(株)

足にあった靴を履くことで、足への負担が少なく快適に歩くことができます。

〈靴選びのポイント〉

- ① 足を入れてつま先に1cm程度ゆとりがある
- ② 足の関節に沿って曲げやすい
- ③ 甲まわりがフィットしている
- ④ 靴底にクッション性がある
- ⑤ 足のかかと部分がグラグラせず安定する

〈履き方〉

- ① 結び目を一端ほどき、つま先まで靴ひもを緩めて足を入れます。トントンと地面をたたき、足と靴のかかとをフィットさせます。
- ② つま先に1cm(指1本)ほど余裕があるかチェックします。
- ③ つま先側は緩めに、足の甲と足首側はしっかりとひもを締めましょう。

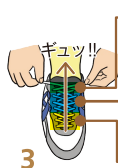
ちゃんとひもをほどいて履きましょう



1 トントン!!



2



3

最後に一番上をしっかりと結びます
このあたりから順に、足に合わせてしっかりとひもを締めてください
この部分は少し緩めに

+2 ウォームアップ・クールダウンを忘れずに

ケガをしないために、歩く前は準備運動をし、歩いた後は使った筋肉をほぐしましょう。

監修：すみだ花体操インストラクター 和田左千子さん

- 1 足を前後に軽く屈伸(足首をほぐす)



- 2 ふくらはぎをゆっくり伸ばす



- 3 肩を回す

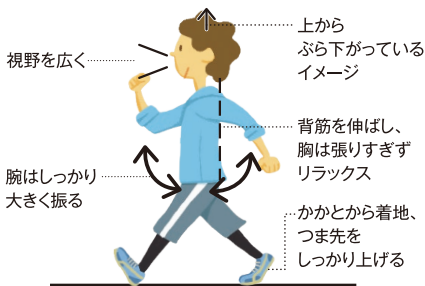


- 4 背筋をグーンと伸ばす

+3 ウォーキングフォームを意識

姿勢を意識することで、運動効果がアップ! また、体への負担を減らすことができます。

監修：日本ウォーキング協会公認指導員 高浜和行さん



ウォーキングの効果

ウォーキングには以下のような効果があります。

- ① 生活習慣病の予防
- ② 心肺機能の向上
- ③ 肥満を防ぐ
- ④ ストレス解消

ちよつと実行、すつと健康。

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



〈協力〉

勝瀬 彩加(アシックスジャパン株式会社)、菅沢 浩毅(花王株式会社)、藤田 光彦(墨田区観光協会)、上條 久美(東京商工会議所墨田支部)、木村 正(東京東信用金庫)、高橋 健一(東武鉄道株式会社)、佐高 和貴(東武タウンソラマチ株式会社)、内田 達也・飯野 由里江(ライオン株式会社)、高崎 尚樹・熊坂 克哉(株式会社ルネサンス)、高浜 和行(日本ウォーキング協会公認指導員)、和田 左千子(すみだ花体操インストラクター)、奥野 邦子(向島保健センター)、一瀬 善子(本所保健センター)、和田 幸恵(墨田区政策担当)、熊木 雅人(墨田区スポーツ・学習課)、佐藤 智昭(墨田区オリンピック・パラリンピック準備室)、高山 太一(墨田区土木管理課)、石村 匡(墨田区教育委員会学務課)

〈発行〉 墨田区保健計画課 ☎03-5608-8514 〒130-8640 墨田区吾妻橋1-23-20
〈制作〉 墨田区観光協会 〈イラスト〉 長縄キヌエ 〈発行日〉 平成30年3月