

特設サイト「TOKYO WALKING MAP」のページイメージ

<トップページ>

東京都福祉保健局

都庁総合トップ
サイトマップ

Walking with **Wow!**

あと10分。歩くで見えてくる、あたらしい東京。

トップ | トーキョーウォーキングマップ | はじめる! つづける! 10のコツ | ファッションスタイル10 | フォトギャラリー

葛飾区 柴又駅前

歩くと出会う! あたらしい東京。

TOKYO WALKING MAP

ト - キョ - ウォ - キング マップ

区市町村から探す

主要路線から探す

歩く時間から探す

What' NEW 2016.11.01 ○○区に新しいお散歩コースを追加しました。

ウォーキングをはじめ! つづける!

10のコツ

詳しくはこちら

10のウォーキングファッションスタイルをご紹介します。

WALKING Fashion styling 10

詳しくはこちら

東京の魅力を写真でご紹介!

PHOTO GALLERY

フォトギャラリー

詳しくはこちら

ちょっと実行、ずっと健康。

健康

東京都福祉保健局
〒163-8001 東京都新宿区西新宿二丁目8番1号

このサイトについて | サイトマップ | 問い合わせ先

Copyright© 2016 Bureau of Social Welfare and Public Health, Tokyo Metropolitan Government. All rights reserved.

<ウォーキングコース一覧>

Walking with Wow!
あと10分、歩くで見えてくる、あたらしい東京。

東京都福祉保健局

ウォーキングコース一覧

アイコンの種類: 神社仏閣 公園 その他

<p>【見どころ】都立汐入公園</p> <p>新しい街並み散策ルート</p> <p>所要時間: 約30分 距離: 約1.9km 消費カロリー: 約90Kcal 歩数: 約2715歩</p> <p>ウォーキングマップを見る</p>	<p>【見どころ】水神大橋 (隅田川花火大会ビュースポット)</p> <p>隅田川の川沿い散策ルート(往復)</p> <p>所要時間: 約70分 距離: 約4.6km 消費カロリー: 約210Kcal 歩数: 約670歩</p> <p>ウォーキングマップを見る</p>
<p>【見どころ】真達神社</p> <p>汐入ぐるっとコース</p> <p>所要時間: 約70分 距離: 約4.7km 消費カロリー: 約210Kcal 歩数: 約6715歩</p> <p>ウォーキングマップを見る</p>	<p>【見どころ】尾久の原公園</p> <p>尾久の原公園ルート</p> <p>所要時間: 約70分 距離: 約4.7km 消費カロリー: 約210Kcal 歩数: 約6715歩</p> <p>ウォーキングマップを見る</p>
<p>【見どころ】日暮里駅前</p> <p>歴史と文化のルート</p> <p>所要時間: 約50分 距離: 約3.9km 消費カロリー: 約165Kcal 歩数: 約4600歩</p> <p>ウォーキングマップを見る</p>	<p>【見どころ】荒川ふるさと文化館</p> <p>コミュニティバス「さくら」コース</p> <p>所要時間: 約90分 距離: 約5.8km 消費カロリー: 約260Kcal 歩数: 約6985歩</p> <p>ウォーキングマップを見る</p>
<p>【見どころ】あらかみ公園</p> <p>チャレンジコース</p> <p>所要時間: 約100分 距離: 約6.2km 消費カロリー: 約295Kcal 歩数: 約7925歩</p> <p>ウォーキングマップを見る</p>	<p>【見どころ】都電荒川線 (都電とバラ)</p> <p>都電とバラの花ルート(往復)</p> <p>所要時間: 約120分 距離: 約8.0km 消費カロリー: 約360Kcal 歩数: 約11430歩</p> <p>ウォーキングマップを見る</p>
<p>【見どころ】日暮里駅前 (本所区産業村)</p> <p>常盤線コース</p> <p>所要時間: 約15分 距離: 約0.9km 消費カロリー: 約40Kcal 歩数: 約1285歩</p> <p>ウォーキングマップを見る</p>	<p>【見どころ】都電荒川線日暮里駅前の交差点付近 (都電とバラ)</p> <p>千代田線コース</p> <p>所要時間: 約25分 距離: 約1.7km 消費カロリー: 約75Kcal 歩数: 約2430歩</p> <p>ウォーキングマップを見る</p>
<p>【見どころ】日暮里南ライナー特等列車の交差点付近</p> <p>日暮里・舎人ライナーコース</p> <p>所要時間: 約35分 距離: 約2.4km 消費カロリー: 約110Kcal 歩数: 約3430歩</p> <p>ウォーキングマップを見る</p>	<p>【見どころ】荒川国府前 (荒川公園)</p> <p>明治通り沿い都営バスコース</p> <p>所要時間: 約60分 距離: 約3.8km 消費カロリー: 約170Kcal 歩数: 約5430歩</p> <p>ウォーキングマップを見る</p>

他の検索方法を見る

東京都福祉保健局
〒103-0021 東京都豊島区西池袋二丁目8番1号
Copyright © 2016 Bureau of Social Welfare and Public Health, Tokyo Metropolitan Government. All rights reserved.

<ウォーキングコース詳細>

Walking with Wow!
あと10分、歩くで見えてくる、あたらしい東京。

東京都福祉保健局

ウォーキングコース詳細

【見どころ】都立汐入公園

新しい街並み散策ルート

コース紹介 都立汐入公園→汐入せせらぎ広場→都立汐入公園

最寄駅: JR 南千住駅 所要時間: 約30分 距離: 約1.9km 消費カロリー: 約90Kcal 歩数: 約2715歩

新しい街並み散策ルート

PDFマップ

*PDFマップとGoogleマップに相違がある場合がございますので、ご了承ください。
*テキスト文言、都庁様ご確認中。テキスト文言、都庁様ご確認中。

荒川区のその他のおすすめコース

<p>【見どころ】水神大橋 (隅田川花火大会ビュースポット)</p> <p>隅田川の川沿い散策ルート(往復)</p> <p>所要時間: 約70分 距離: 約4.6km 消費カロリー: 約210Kcal 歩数: 約670歩</p> <p>ウォーキングマップを見る</p>	<p>【見どころ】真達神社</p> <p>汐入ぐるっとコース</p> <p>所要時間: 約70分 距離: 約4.7km 消費カロリー: 約210Kcal 歩数: 約6715歩</p> <p>ウォーキングマップを見る</p>
---	--

他の検索方法を見る

東京都福祉保健局
〒103-0021 東京都豊島区西池袋二丁目8番1号
Copyright © 2016 Bureau of Social Welfare and Public Health, Tokyo Metropolitan Government. All rights reserved.

<ウォーキングをはじめる、つづける10のコツ>

東京都福祉保健局

Walking with Wow!

あと10分、歩くを見えてくる。あたらしい風景。

ウォーキングをはじめ！ つづける！ **10**のコツ

ウォーキングをはじめつづける10のコツ

INTRODUCTION

いつもより、あと10分歩こう！

コツ1

ズバリ！ウォーキングの魅力とは？ここにタイトルが入ります。ここにタイトルが入ります。ここにタイトルが入ります。

コツ2

ウォーキングが疲れて困ってホント？ここにタイトルが入ります。ここにタイトルが入ります。ここにタイトルが入ります。

コツ3

ウォーキング中、何を飲んだらいいの？水分補給の方法は？ここにタイトルが入ります。ここにタイトルが入ります。ここにタイトルが入ります。

コツ4

ズバリ！ウォーキングの魅力とは？ここにタイトルが入ります。ここにタイトルが入ります。ここにタイトルが入ります。

コツ5

ウォーキングが疲れて困ってホント？ここにタイトルが入ります。ここにタイトルが入ります。ここにタイトルが入ります。

コツ6

ウォーキング中、何を飲んだらいいの？水分補給の方法は？ここにタイトルが入ります。ここにタイトルが入ります。ここにタイトルが入ります。

コツ7

ズバリ！ウォーキングの魅力とは？ここにタイトルが入ります。ここにタイトルが入ります。ここにタイトルが入ります。

コツ8

ウォーキングが疲れて困ってホント？ここにタイトルが入ります。ここにタイトルが入ります。ここにタイトルが入ります。

コツ9

ウォーキング中、何を飲んだらいいの？水分補給の方法は？ここにタイトルが入ります。ここにタイトルが入ります。ここにタイトルが入ります。

コツ10

ズバリ！ウォーキングの魅力とは？ここにタイトルが入ります。ここにタイトルが入ります。ここにタイトルが入ります。

東京都福祉保健局
〒168-8001 東京都練馬区西原二丁目8番1号

Copyright© 2016 Bureau of Social Welfare and Public Health, Tokyo Metropolitan Government. All rights reserved.

東京都福祉保健局

Walking with Wow!

あと10分、歩くを見えてくる。あたらしい風景。

ウォーキングをはじめ！ つづける！ **10**のコツ

ウォーキングをはじめつづける10のコツ > コツ1

コツ1 **ズバリ！ウォーキングの魅力とは？**

2016年8月10日に開催が発表された「東京オリンピック・パラリンピックに関する世論調査」結果に、興味深いデータがありました。
 「実際に行った運動やスポーツがあるか」
 この質問に対してウォーキングを始めた人の割合が50.8%と最も高かったのです。なぜ、ウォーキングはここまで人気なのでしょう。その魅力について調べてみます。

頑張らなくてもできるウォーキング

すでにウォーキングを始めた人にも勧めたいポイントを探してみました。「手軽にできる」「お金がかからない」「いつでも始められる」という答えが挙げられました。いずれも日常生活の中で自然に行っている「歩く」ことの延長と捉えている人が多いようで、頑張らなくてもできることが大きな魅力のようです。

ウォーキングの効果は？

ウォーキングがもたらす効果はどんなものなのでしょうか。いくつか挙げてみましょう。

- <生活習慣病予防>
血圧を下げたり、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思われています。
- <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。
- <肥満を防ぐ効果>
エネルギー消費量が増加し、脂肪や体重が減りやすくなります。
- <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。

「頑張らなくてもいい」「簡単な効果が期待できる」といったところから始めた人も多いようですが、習慣化しやすく、長く続けられることウォーキングの魅力ですね。

次のログを見る >

< 一覧に戻る

東京都福祉保健局
〒168-8001 東京都練馬区西原二丁目8番1号

Copyright© 2016 Bureau of Social Welfare and Public Health, Tokyo Metropolitan Government. All rights reserved.

<ファッションスタイリング10>

東京都福祉保健局

Walking with **Wow!**
あと10分、歩くで見えてくる、あたらしい東京。

トップ トーキョーウォーキングマップ はじめる！つづける！10のコツ ファッションスタイル10 フォトギャラリー

10のウォーキングファッションスタイルをご紹介します。

WALKING Fashion styling 10

トップ > ファッションスタイル10

1年を通して、みなさまが快適に、安全にウォーキングを楽しめるおすすめファッションをご紹介します。

- CASUAL STYLE: 私履をアレンジ！サッとウォーキングが始められる
- HIGH LEVEL STYLE: ウォーキングアイテムを身に付け、長距離の散歩を楽しもう！
- SPRING STYLE: スプリングカラーに身を包み、春の街を満喫とウォーキング！
- SUMMER STYLE: 日差し対策をしっかりと行い、ウォーキングで夏の東京を感じよう！
- AUTUMN STYLE: 紅葉など見どころ満載！散歩が楽しい秋におすすめ！
- WINTER STYLE: 寒い冬も、ウォーキングで体ぽかぽか！

東京都福祉保健局
〒163-8021 東京都新宿区西新宿二丁目8番1号

Copyright© 2018 Bureau of Social Welfare and Public Health, Tokyo Metropolitan Government. All rights reserved.

東京都福祉保健局

Walking with **Wow!**
あと10分、歩くで見えてくる、あたらしい東京。

トップ トーキョーウォーキングマップ はじめる！つづける！10のコツ ファッションスタイル10 フォトギャラリー

10のウォーキングファッションスタイルをご紹介します。

WALKING Fashion styling 10

トップ > ファッションスタイル10 > Casual Style

私服をアレンジ！サッとウォーキングが始められる

CASUAL STYLE

会社にスニーカーなどのウォーキングシューズを準備しておけば、ちょっと空いた時間にウォーキングを行います。

ポイント

- 【靴の選び方】
 - 材質: 軽くて通気性のあるもの
 - つま先: 指が閉くほどの余裕があるもの
 - 靴底: 厚みがありクッション性に優れたもの、つま先から3分の1のところで簡単に曲がるもの、裏が滑りにくいもの
 - かかと: フィットしていて、かかとを包み込むように変えてくれるもの
 - 足の甲: やわらかく且にフィットしていて紐で調整できるもの

東京都福祉保健局
〒163-8021 東京都新宿区西新宿二丁目8番1号

Copyright© 2018 Bureau of Social Welfare and Public Health, Tokyo Metropolitan Government. All rights reserved.

<フォトギャラリー>

東京都福祉保健局 ▶ 都庁総合トップ
▶ サイトマップ

文字サイズ 大 中 小 日本語 ▼ PCサイト ▼

Walking with Wow!

あと10分。歩くと見えてくる、あたらしい東京。

トップ | トーキョーウォーキングマップ | はじめる! つづける! 10のコツ | ファッションスタイル10 | フォトギャラリー |









PHOTO GALLERY

フォトギャラリー

東京の見どころを写真でご紹介!

トップ > フォトギャラリー 東京の見所を写真でご紹介!

東京の見どころや、美しい風景を写真でご紹介。
さらに、写真を撮影した場所のウォーキングマップへのリンクや、
写真を活用したポスター画像もご用意しております。

 キャプションキャプション ウォーキングマップを見る ポスターを見る	 キャプションキャプション ウォーキングマップを見る ポスターを見る	 キャプションキャプション ウォーキングマップを見る ポスターを見る	 キャプションキャプション ウォーキングマップを見る ポスターを見る
 キャプションキャプション ウォーキングマップを見る ポスターを見る	 キャプションキャプション ウォーキングマップを見る ポスターを見る	 キャプションキャプション ウォーキングマップを見る ポスターを見る	 キャプションキャプション ウォーキングマップを見る ポスターを見る

東京都福祉保健局
〒163-8001 東京都新宿区西新宿二丁目8番1号

このサイトについて | サイトマップ | 問い合わせ先

Copyright© 2016 Bureau of Social Welfare and Public Health, Tokyo Metropolitan Government. All rights reserved.