

<トップページ>

The screenshot shows the homepage of the 'Walking with Wow!' website. At the top, there is a header with the Tokyo Metropolitan Government logo, navigation links, a search bar, and language/size options. The main banner features a photograph of a bronze statue of a man in a hat and suit at Arai Station, with the text 'Walking with Wow!' and 'あと10分。歩くと見えてくる、あたらしい東京。' Below this is a navigation bar with links to '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', and 'フォトギャラリー'. The central section is a green map graphic with the title 'TOKYO WALKING MAP' and 'トーキョーウォーキングマップ'. Three buttons below the map allow users to search by '区市町村', '主要路線', and '歩く時間'. A 'What's NEW' section below the map announces a new walking course added on 2016.11.01. Three promotional boxes for '10のコツ', 'Fashion styling 10', and 'PHOTO GALLERY' are displayed. At the bottom, there are banners for health and a footer with contact information and copyright details.

<ウォーキングコース一覧>

Walking with Wow! 東京都福祉保健局

歩くとお出会う！あたらしい東京。

### TOKYO WALKING MAP

歩くとお出会う！あたらしい東京。

#### 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><b>新しい街並み散策ルート</b></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><b>隅田川の川沿い散策ルート(往復)</b></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】廣瀬神社</p> <p><b>汐入ぐるっとコース</b></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><b>尾久の原公園ルート</b></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><b>歴史と文化のルート</b></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><b>コミュニティバス「さくら」コース</b></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】あらかわ沿線</p> <p><b>チャレンジコース</b></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kingマップを見る</p>	<p>【見どころ】都電荒川線 (都電とバラ)</p> <p><b>都電とバラの花ルート(往復)</b></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kingマップを見る</p>
<p>【見どころ】日暮里駅前 (本所区産業村近)</p> <p><b>常盤線コース</b></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king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><b>千代田線コース</b></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king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><b>日暮里・舎人ライナーコース</b></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kingマップを見る</p>	<p>【見どころ】荒川原宿駅 (荒川公園)</p> <p><b>明治通り沿い都営バスコース</b></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kingマップを見る</p>

他の検索方法を見る

東京都福祉保健局  
〒103-8001 東京都豊島区西巣鴨二丁目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! 東京都福祉保健局

歩くとお出会う！あたらしい東京。

### TOKYO WALKING MAP

歩くとお出会う！あたらしい東京。

#### 新しい街並み散策ルート

【見どころ】都立汐入公園

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、郵便番号確認中。テキスト文言、郵便番号確認中。

#### 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><b>隅田川の川沿い散策ルート(往復)</b></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kingマップを見る</p>	<p>【見どころ】廣瀬神社</p> <p><b>汐入ぐるっとコース</b></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kingマップを見る</p>
--	---

他の検索方法を見る

東京都福祉保健局  
〒103-8001 東京都豊島区西巣鴨二丁目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。

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。

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。

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  
〒110-8001 東京都千代田区西船場二丁目1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

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？

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意識調査」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。その魅力について見てみます。

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  
〒110-8001 東京都千代田区西船場二丁目1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。

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。

- 私服をアレンジ！サッとウォーキングが始められる


**CASUAL 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！


**HIGH LEVEL 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！


**SPRING STYLE**


- 日差し対策をしっかり行い、ウォーキングで夏の東京を感じよう！


**SUMMER STYLE**


- 紅葉など見どころ満載！散歩が楽しい秋におすすめ！

**AUTUMN STYLE**


- 寒い冬も、ウォーキングで体ぽかぽか！

**WINTER STYLE**



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。

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.



10のウォーキングファッションスタイルをご紹介。

WALKING Fashion styling 10

10のウォーキングファッションスタイルをご紹介。

WALKING Fashion styling 10

トップ > ファッションスタイル > Summer Style

日差し対策をしっかり行い、ウォーキングで夏の爽快感を感じよう！

## SUMMER STYLE

夏は暑中帯の気候があるため、動き易がしやすいスタイルにしましょう。  
\* 真天下でのウォーキングは控えましょう。



**ポイント**

- 1. TシャツやTポロシャツ、運動短パンがおすすめ。汗拭きシートや冷却ジェルシートが効果的。
- 2. 涼感素材の帽子として、紫外線カット効果のあるものを選びましょう。
- 3. 涼感素材の靴やサンダルがおすすめです。

← 一覧に戻る

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

10のウォーキングファッションスタイルをご紹介。

WALKING Fashion styling 10

10のウォーキングファッションスタイルをご紹介。

WALKING Fashion styling 10

トップ > ファッションスタイル > Autumn Style

紅葉など見どころ満載！秋が美しい秋におすすめ！

## AUTUMN STYLE

天気が変わりやすい秋には、防寒性の高い服装で気温差に備えましょう。



**ポイント**

- 1. 防寒対策として、重ね着がおすすめです。重ね着のポイントは、重ね着の間に空気を挟むことです。重ね着のポイントは、重ね着の間に空気を挟むことです。
- 2. 防寒対策として、重ね着がおすすめです。重ね着のポイントは、重ね着の間に空気を挟むことです。重ね着のポイントは、重ね着の間に空気を挟むことです。
- 3. 防寒対策として、重ね着がおすすめです。重ね着のポイントは、重ね着の間に空気を挟むことです。重ね着のポイントは、重ね着の間に空気を挟むことです。

← 一覧に戻る

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

# Walking with Wow!

あと10分、歩くと見えてくる、あたらしい東京。

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。



トップ > ファッションスタイル10 > Winter Style

寒い冬も、ウォーキングで体ほかぽか！

## WINTER STYLE

防寒のため、熱を逃がさないスタイルにすることが大切です。



### ポイント

- ① 下は長ズボン、上はタートルネックなどがオススメ。寒さが厳しいときには、アウターの他にもう一枚着ると保温性が高まります。
- ② 帽子や手袋などを寒さに応じて身につけましょう。
- ③ 寒さは下から感じるので、厚手のソックスをはくのもオススメ。

◀ 一覧に戻る

# Walking with Wow!

あと10分。歩くと見えてくる、あたらしい東京。

東京の見どころを  
写真でご紹介！

## PHOTO GALLERY フォトギャラリー



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](#)

