

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

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。ケガを防止、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、筋肉痛を防止します。

※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



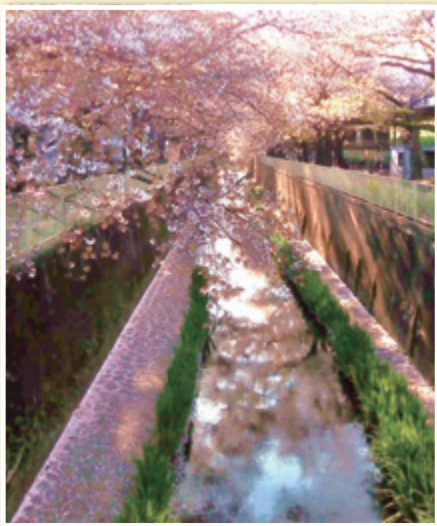
靴の履き方

- ①靴の中で足の指が動かせる程度のゆとりをつくりまます。
- ②かかとで軽く地面を叩き、かかとをきちんと取めたら、足首のひもを締めます。
- 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します。



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25km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

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2~



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。

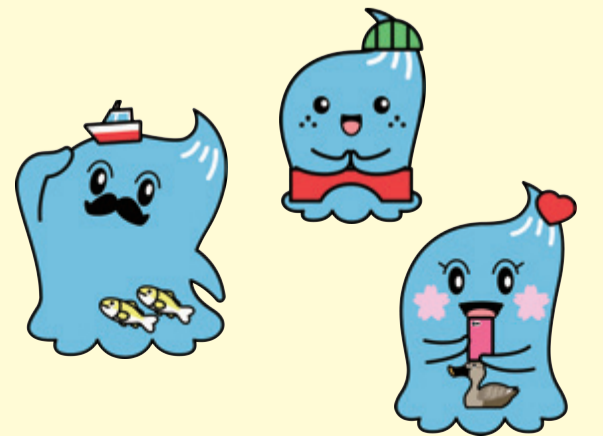
「健康づくりのための身体活動基準2013(厚生労働省)」を参考に作成

スタート地点までのアクセス

●神田川コース2

スタート地点

- ◆地下鉄丸ノ内線「方南町」駅下車、徒歩8分
- ◆都営バス 地下鉄丸ノ内線「東高円寺」駅→「東高円寺駅前」バス停より「新代田駅前」行きバス乗車、「釜寺」バス停下車、徒歩4分、または京王線「新代田」駅→「新代田駅前」バス停より「新宿駅西口」行きバス乗車、「釜寺」バス停下車、徒歩3分
- ◆京王バス JR中央線「阿佐ヶ谷」駅→「阿佐ヶ谷駅前」バス停より「渋谷駅」行きバス乗車、「釜寺」バス停下車、徒歩3分または京王線「笹塚」駅→「笹塚駅前」バス停より「阿佐ヶ谷駅前」行きバス乗車、「釜寺」バス停下車、徒歩3分



河川沿いウォーキングマップ

～神田川コース2～

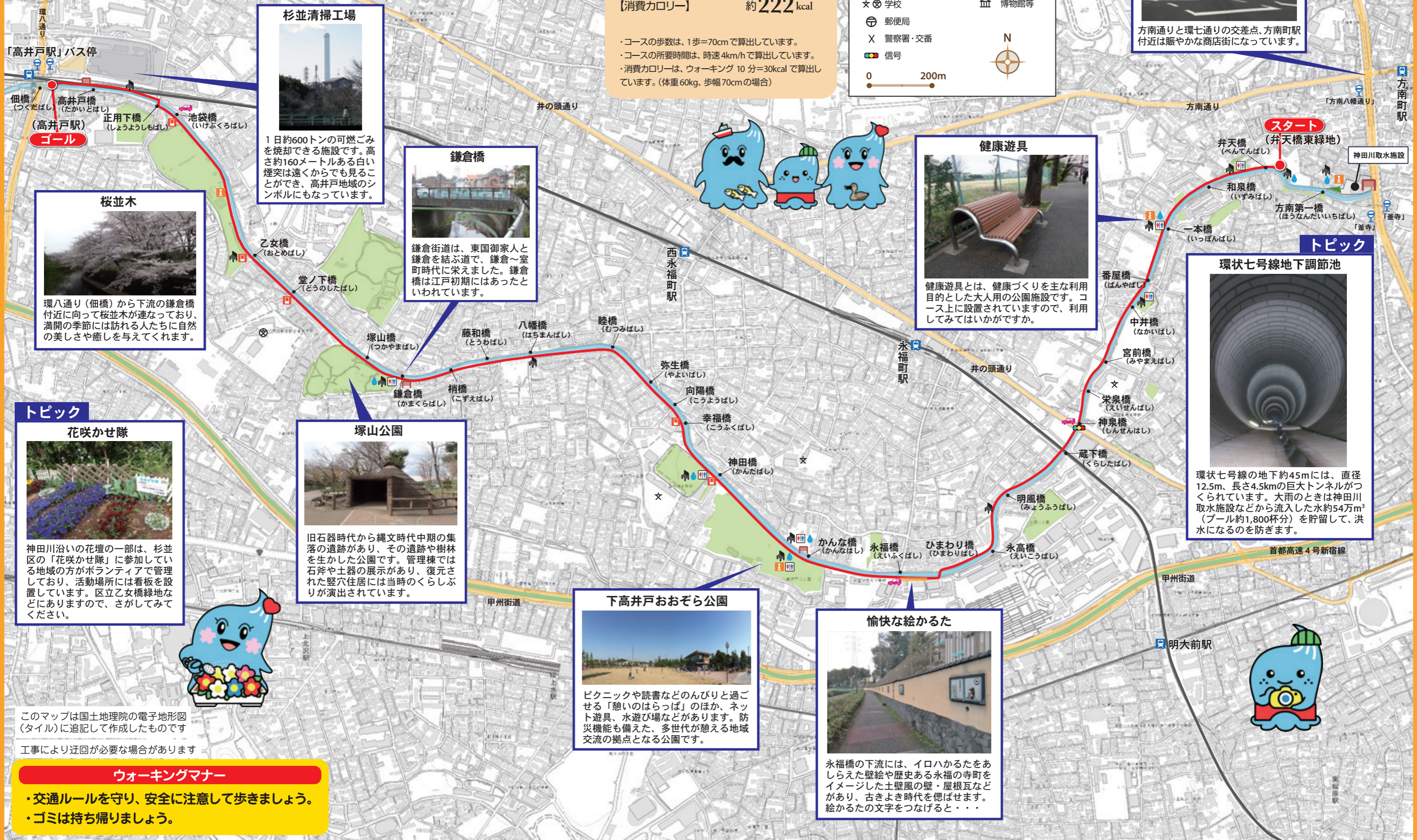
コース概要

【距離】 約4.9 km
 【歩数】 約7,000 歩
 【時間】 約74 分
 【消費カロリー】 約222 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 | コンビニ |
| ベンチ | 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 | |
| 信号 | |



杉並清掃工場

1日約600トンの可燃ごみを焼却できる施設です。高さ約160メートルある白い煙突は遠くからでも見ることができ、高井戸地域のシンボルにもなっています。

桜並木

環八通り(佃橋)から下流の鎌倉橋付近に向かって桜並木が連なっており、満開の季節には訪れる人たちに自然の美しさや癒しを与えてくれます。

鎌倉橋

鎌倉街道は、東国御家人と鎌倉を結ぶ道で、鎌倉～室町時代に栄えました。鎌倉橋は江戸初期にはあったといわれています。

健康遊具

健康遊具とは、健康づくりを主な利用目的とした大人用の公園施設です。コース上に設置されていますので、利用してみたいかがですか。

環状七号線地下調節池

環状七号線の地下約45mには、直径12.5m、長さ4.5kmの巨大トンネルがつけられています。大雨のときは神田川取水施設などから流入した水約54万m³(プール約1,800杯分)を貯留して、洪水になるのを防ぎます。

トピック 花咲かせ隊

神田川沿いの花壇の一部は、杉並区の「花咲かせ隊」に参加している地域の方がボランティアで管理しており、活動場所には看板を設置しています。区立乙女橋緑地などにありますので、さがしてみてください。

塚山公園

旧石器時代から縄文時代中期の集落の遺跡があり、その遺跡や樹林を生かした公園です。管理棟では石斧や土器の展示があり、復元された竪穴住居には当時のくらしが演出されています。

下高井戸おおぞら公園

ピクニックや読書などのんびりと過ごせる「憩いのはらっぱ」のほか、ネット遊具、水遊び場などがあります。防災機能も備えた、多世代が憩える地域交流の拠点となる公園です。

愉快的絵かるた

永福橋の下流には、イロハかるたをあしらった壁絵や歴史ある永福の寺町をイメージした土壁風の壁・屋根瓦などがあり、古きよき時代を偲ばせます。絵かるたの文字をつなげると・・・



このマップは国土地理院の電子地形図(タイル)に追記して作成したものです

工事により迂回が必要な場合があります

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。