

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。



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。ケガを防ぎ、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、筋肉痛を防ぎます。

※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。



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

善福寺川ってどんな川?

杉並区の善福寺池を源とし、杉並区内を蛇行して中野区との区境で神田川に流入する全長約11kmの河川です。
川沿いの約4.2kmにわたって善福寺川緑地と和田堀公園が続いており、自然に親しみながら散策することができます。春は桜やハナミズキなどが一斉に花開き、秋にはイチョウやイロハモミジ、ケヤキなどが紅葉します。



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

～善福寺川コース～



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・ゴール地点までのアクセス

- 善福寺川コース
- 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・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、「和田堀橋」バス停下車、徒歩4分
 - ◆京王バス JR中央線「中野」駅→「中野駅」バス停より「永福町」行きバス乗車、「和田堀橋」バス停下車、徒歩3分



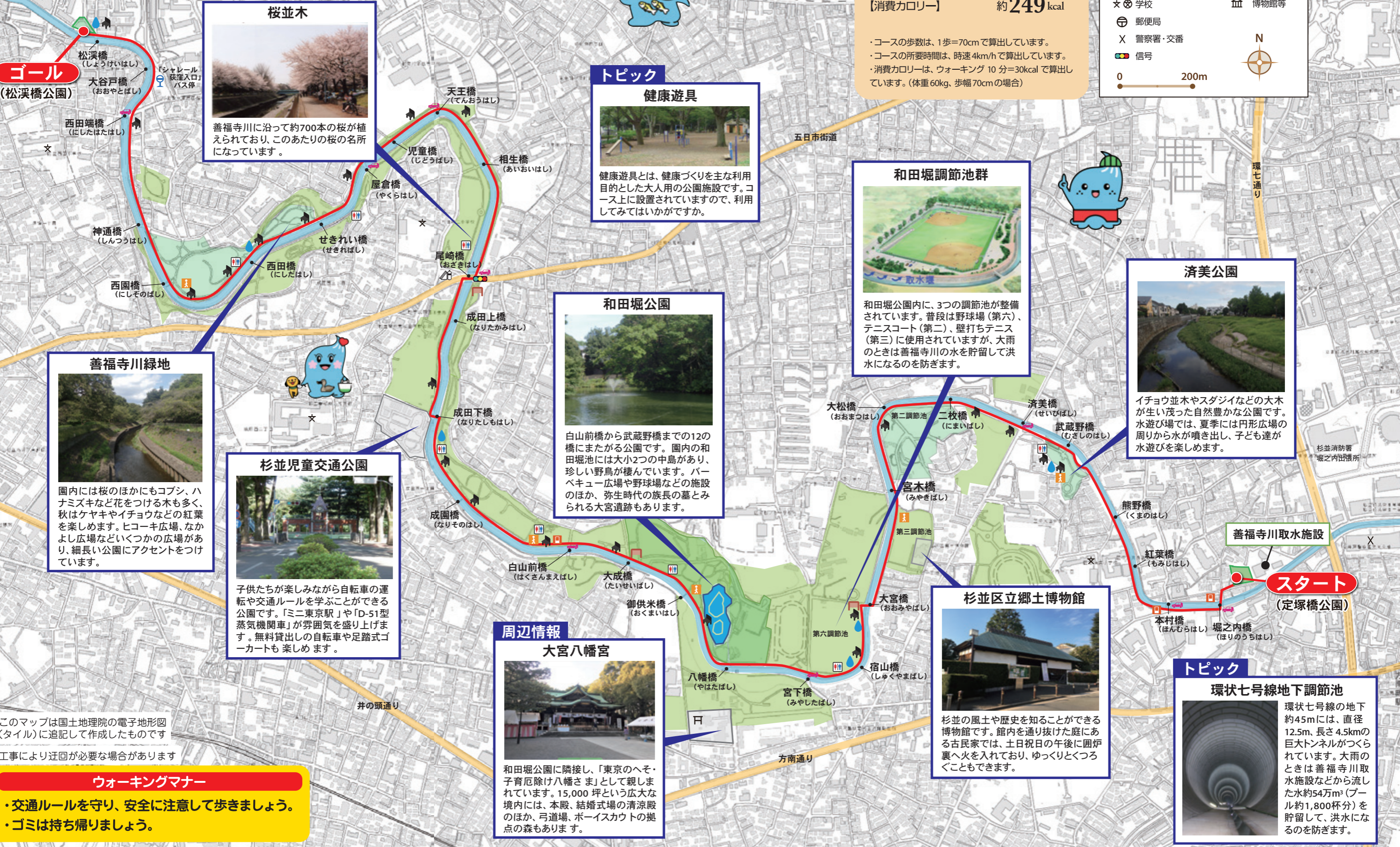
ゴール地点から鉄道駅へ

- ◆JR中央線「荻窪」駅まで徒歩12分
- ◆関東バス 「シャレール荻窪入口」バス停より「荻窪駅南口」行きバス乗車、「荻窪駅南口」バス停下車→JR中央線「荻窪」駅



河川沿いウォーキングマップ

～善福寺川コース～



コース概要

【距離】 約 5.5 km
 【歩数】 約 7,857 歩
 【時間】 約 83 分
 【消費カロリー】 約 249 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	

0 200m

桜並木

善福寺川に沿って約700本の桜が植えられており、このあたりの桜の名所になっています。

ゴール
(松溪橋公園)

松溪橋 (しょうけいはし)
 大谷戸橋 (おおやとぼし)
 西田端橋 (にしだはたはし)
 神通橋 (しんつうはし)
 西園橋 (にしおのぼし)

トピック

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、利用してみてくださいいかがですか。

和田堀公園

白山前橋から武蔵野橋までの12の橋にまたがる公園です。園内の和田堀池には大小2つの中島があり、珍しい野鳥が棲んでいます。パーベキュー広場や野球場などの施設のほか、弥生時代の族長の墓とみられる大宮遺跡もあります。

和田堀調節池群

和田堀公園内に、3つの調節池が整備されています。普段は野球場(第六)、テニスコート(第二)、壁打ちテニス(第三)に使用されていますが、大雨のときは善福寺川の水を貯留して洪水になるのを防ぎます。

済美公園

イチョウ並木やスダジイなどの大木が生い茂った自然豊かな公園です。水遊び場では、夏季には円形広場の周りから水が噴き出し、子ども達が水遊びを楽しめます。

善福寺川緑地

園内には桜のほかにもコブシ、ハナミズキなど花をつける木も多く、秋はケヤキやイチョウなどの紅葉を楽しめます。ヒコキ広場、なかよし広場などいくつかの広場があり、細長い公園にアクセントをつけています。

杉並児童交通公園

子供たちが楽しみながら自転車の運転や交通ルールを学ぶことができる公園です。「ミニ東京駅」や「D-51型蒸気機関車」が雰囲気を盛り上げます。無料貸出しの自転車や足踏式ゴーカートも楽しめます。

周辺情報

大宮八幡宮

和田堀公園に隣接し、「東京のへそ・子育て厄除け八幡さま」として親しまれています。15,000坪という広大な境内には、本殿、結婚式場の清涼殿のほか、弓道場、ボーイスカウトの拠点の森もあります。

杉並区立郷土博物館

杉並の風土や歴史を知ることができる博物館です。館内を通り抜けた庭にある古民家では、土日祝日の午後には囲炉裏へ火を入れており、ゆっくりとくつろぐこともできます。

トピック

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。大雨のときは善福寺川取水施設などから流した水約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。

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。