

川と一緒に街を楽しもう!

エリア
01

東横線 日比谷線
中目黒・代官山エリア

「なかめ」の略称で
親しまれる中目黒

目黒川の周囲に街が広がる中目黒は、恵比寿からも代官山からも、歩いて10分ほどの徒歩圏内です。少し足を伸ばして2つの街を巡ってみるのもオススメです。



エリア
02

JR線 目黒線 南北線 三田線
目黒・権之助坂エリア

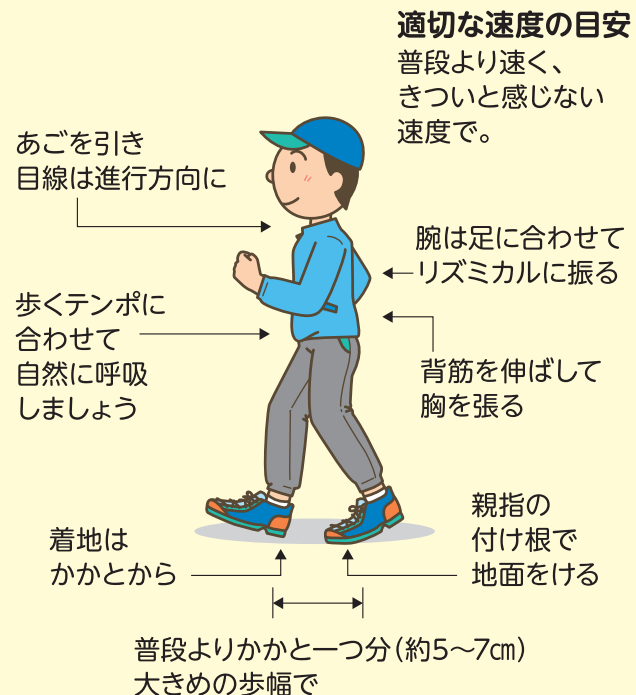
有名な古典落語にも
名前が登場する目黒

目黒には神社仏閣などの史跡が集まります。また目黒区、品川区、港区の3つにまたがる駅前商店街は、1日を通して賑わいを見せています。



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!



ウォーキングの効果

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、心身の健康向上に役立ちます。

※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。

「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

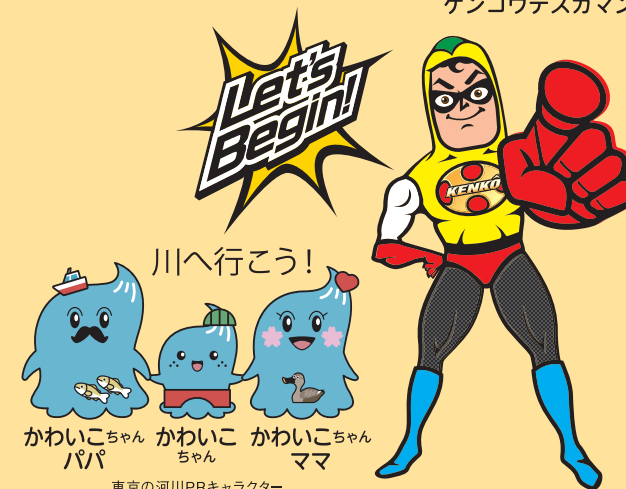
川へ行こう!

歩くと見えてくる 新しい川の魅力

ウォーキングマップ

目黒川

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



東京都建設局河川部

エリア
03

JR線 池上線 浅草線 りんかい線
五反田・大崎エリア

城南地区の中核エリア
五反田

山手線を境に西と東に分けられ、東の東五反田は住宅街が広がり、西方面は主にオフィスや飲食店が密集しています。近年はスタートアップ企業が集まり、五反田バレーと呼ばれることもあります。



エリア
04

JR線 東京モノレール線 りんかい線 京急線
品川・天王洲エリア

東海道新幹線の発着起点として賑わう品川

東海道の宿場町として栄え、北品川から大森海岸にかけては宿場町としての雰囲気を残しています。河口にある天王洲アイランドは、江戸時代に築かれた第4台場をベースにして開発され、複数の商業ビル、アートギャラリー、イベントスペースなどからなる再開発街区です。



靴の選び方

- 材質
軽くて通気性が良いもの
- 足の甲
締め付けずひもで調整できるもの
- つま先
親指が動かせる程度の余裕のあるもの
- 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
- 土踏まず
中敷で支える形のもの
- かかと
しっかりとかかとを包み込むもの

靴の履き方

- 靴の中で足の指が動かせる程度のゆとりを作ります。
- かかとで軽く地面を叩き、かかとをきちんと収めたら、足首のひもを締めます。
- 体重をつま先へ移動し、かかとを上げた体勢で、靴ひもでしっかり固定します。

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。



※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。

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。



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。



目黒川の歴史



写真:目黒区提供

目黒川は世田谷区池尻三丁目を上流端とし、世田谷区、目黒区、品川区を流れる延長約8.0kmの二級河川です。江戸時代の目黒川流域は、水田耕作の普及とともに農業地帯として開発され、当時の河口部の一帯は東海道五十三次の一の宿である品川宿として栄えていました。

流域では、明治以降の発展等により、浸水被害が発生したこと等から治水対策として河川改修がこれまで実施されてきています。また、目黒川大橋上流部及び3支川は、急速な都市化と人口増加による水環境の悪化等により暗渠化され、現在、それらの地上部は緑道として利用されています。東京都では、洪水・高潮対策のほか、下水を高度処理した再生水の導水や汚泥のしゅんせつによる水量の確保、水質の改善等にも取り組んでいます。

へ行こう! — 歩くと見えてくる新しい川の魅力 —

ウォーキングマップ 目黒川

コースの概要

[距離] 約6.3km [歩数] 約9,000歩
 [所要時間] 約1時間35分
 [消費カロリー] 約300kcal
*所要時間は時速約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=約30kcalで算出しています。(体重60kg・歩幅70cmの場合)

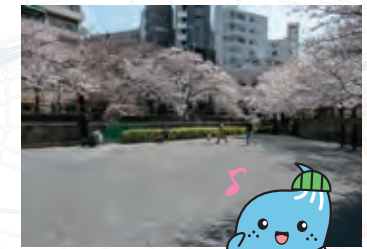
1 中目黒駅周辺

駅の周辺には商業施設やレストラン、カフェなど立ち寄りたくなるスポットが盛りだくさんです。新たに誕生した「中目黒高架下」にも、中目黒らしい個性豊かなお店が揃っています。



2 合流点遊び場

目黒川と蛇崩川が合流する河川敷を活用した広場です。広々とした空間は地域のイベントなどに利用され、春には桜祭り、夏には阿波踊りやよさこいなどのイベントで賑わいます。



3 船入場調節池

都内で一番古い地下箱式の調節池で、河川が増水した時の水を55,000m³を貯留することができます。平成3年から取水を開始しました。昔の船入場を利用し、上部には親水広場を整備しています。



4 中目黒公園

地元ボランティアによって手入れされた、四季の花々が楽しめる公園です。芝生広場の周りには運動場や、いろいろな生き物が生息する池などもあります。



5 荏原調節池

地下箱式の調節池で、河川が増水した時の水を200,000m³貯留することができます。平成9年から取水を開始しました。調節池の上部は、土地の有効利用の観点から、都営住宅などが建築されています。



6 五反田ふれあい水辺広場

桜並木をはじめ四季を彩る花木が、憩いのひと時を提供する緑あふれる公園です。ベンチもあり、ひと休みするにも最適なところですよ。



7 東海橋船着場

阪神・淡路大震災を契機に、防災面からの河川の有効利用が注目されるようになり、東京都では災害発生時に船による運搬を可能にするための拠点となる、防災船着場の整備を進めています。



8 荏原神社

和銅2年(709年)創立とされ、入り口には「恵比寿様」、拝殿の屋根には「龍」が祀られています。多くの武家の信仰を受け「品川の龍神さま」として、人々に親しまれてきました。



9 品川橋

品川橋の周辺は、品川宿として多くの旅人で賑わった場所です。欄干や灯籠などに、江戸の風情を醸しだすデザインが施されています。



10 東品川海上公園

歩行者専用のアイル橋を挟んで北側と南側に分かれ、南側には水遊びができる噴水広場があり、北側には大きな滑り台と遊具エリアがあります。



エリア 01

ココ、見て ▶ 2 6

かわいこちゃんママのオススメポイント

目黒川では、ほとんどの区間で両岸に通路があり、水面を眺めながら散歩することができます。合流点遊び場や五反田ふれあい水辺広場など、階段や広場が整備されている場所では、水辺に近づくことができます。



思わず歩きたくなる!

目黒川オススメのポイント

目黒川沿いは東京でも有数の人気のウォーキングスポットです。川沿いの歩道には桜並木が続く、桜が満開になる季節には、見事な花の回廊が出来上がります。



測量法に基づく国土地理院長承認(使用) R2JHs 66-GISMAP44521号

エリア 02

ココ、見て ▶ 3 5

かわいこちゃんパパのオススメポイント

川沿いにビルや住宅が立ち並び、川幅を広げるなどの河道整備に長期間を要する箇所では、洪水に対する安全性を早期に向上させるため、洪水の一部を貯留する調節池を整備しています。

目黒川には、船入場調節池と荏原調節池の2か所があります。



エリア 03

★ ひと足伸ばして

東海道五十三次 第一宿「品川宿」
 日本橋から京都へと続く東海道五十三次第一の宿場。京急線北品川駅からJR品川駅方面に歩いたところには「従是南品川宿 地内」と書かれた石柱があります。品川駅方面から続く旧東海道沿いは新日のお店が並び、レトロモダンな街になっています。



エリア 04



- 凡例
- ⊕ 国・トイレ/誰でもトイレ
 - ★ 桜並木
 - ⊖ 大学/短期大学
 - ⊙ 高校/中学校/小学校
 - ⊕ 病院
 - ⊕ 普通郵便局
 - ⊕ 消防署
 - ⊕ 警察署
 - ⊕ 公立図書館(注記無)
 - ⊕ 交番(注記無)
 - ⊕ 自衛隊
 - ⊕ 神社
 - ⊕ 寺院
 - ⊕ 美術館
 - ⊕ 国道番号
 - ⊕ 県道番号
 - ⊕ 信号機
 - ⊕ 主要交差点
 - ⊕ 交差点