大江戸線一周ウオーク ②

清澄白河駅→都庁前駅

NPO 東京都ウオーキング協会

スタートとゴールは自由に決めて、好きなルートで歩いてみよう！

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

特定非営利活動法人東京都ウオーキング協会からご提供いただいたウォーキングイベント『 大江戸線一周ウオーク 』のコースを参考に作成したものです。地図上のコースやコメントは、反時計回りに進むことを前提としたものです。日頃の運動や休日の散歩など、大江戸線近くを歩く際の参考にぜひご活用ください。ご自身のお気に入りのコースを見つけることもおすすめです！

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御相談ください。

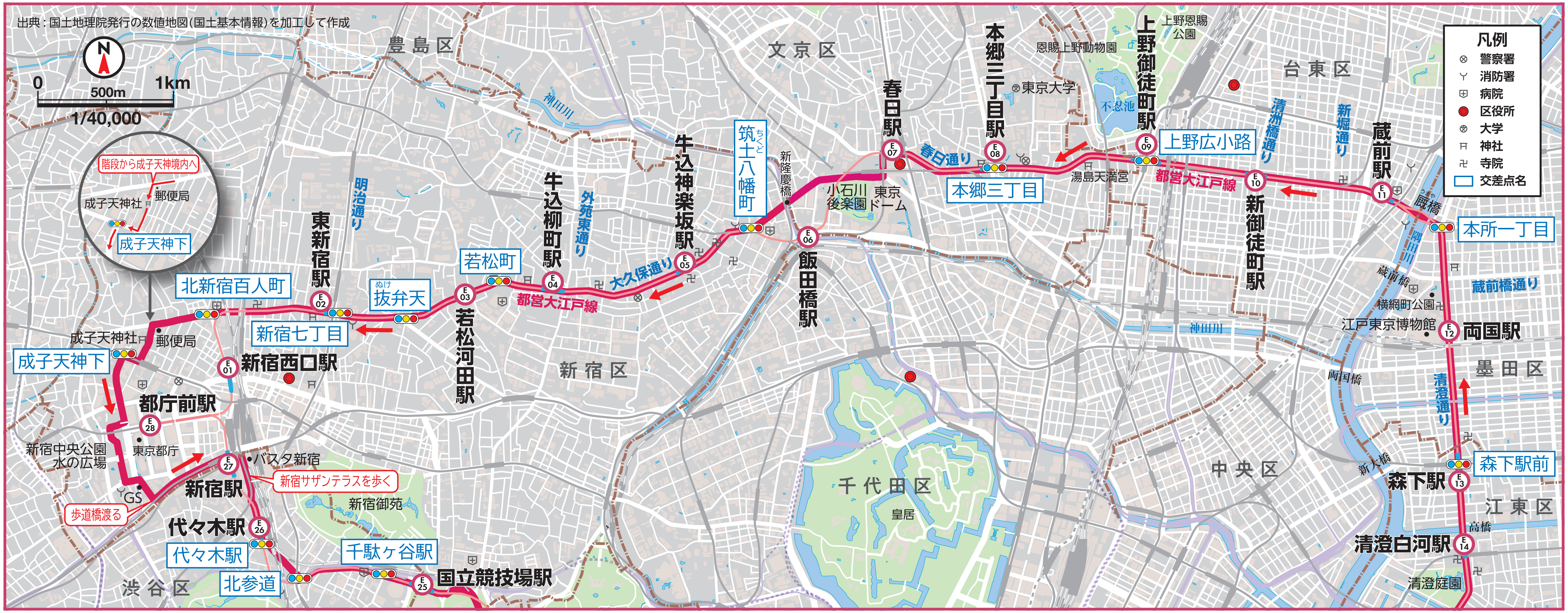
❶生活習慣病予防
血糖値や血圧を下げる効果があります。また「がん」「糖尿病」などの生活習慣病のリスクを下げるといわれています。

❷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。

❸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。

❹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



道路等の状態が現状と異なる場合があります。あらかじめご了承ください。

歩いた駅間に ☑（チェック）しましょう！各駅間の直線距離を掲載しているので、歩くときの目安にしてください。

区間	チェック	距離
E28 都庁前駅 … E01 新宿西口駅	☐	（約0.8km）
E01 新宿西口駅 … E02 東新宿駅	☐	（約1.4km）
E02 東新宿駅 … E03 若松河田駅	☐	（約1.0km）
E03 若松河田駅 … E04 牛込柳町駅	☐	（約0.6km）
E04 牛込柳町駅 … E05 牛込神楽坂駅	☐	（約1.0km）
E05 牛込神楽坂駅 … E06 飯田橋駅	☐	（約1.0km）
E06 飯田橋駅 … E07 春日駅	☐	（約1.0km）
E07 春日駅 … E08 本郷三丁目駅	☐	（約0.8km）
E08 本郷三丁目駅 … E09 上野御徒町駅	☐	（約1.1km）
E09 上野御徒町駅 … E10 新御徒町駅	☐	（約0.8km）
E10 新御徒町駅 … E11 蔵前駅	☐	（約1.0km）
E11 蔵前駅 … E12 両国駅	☐	（約1.2km）
E12 両国駅 … E13 森下駅	☐	（約1.0km）
E13 森下駅 … E14 清澄白河駅	☐	（約0.6km）