

# 健康 ウォーキング & ジョギング マップ



このマップは、銭湯を拠点として、周辺を散策しながら健康的にウォーキングやジョギングを楽しむために作成しました。

各コースとも距離と時間、速度別消費カロリーなどを表示しました。健康づくりの一環でウォーキングやジョギングを習慣化することをお勧めしています。

このマップで紹介した銭湯は、営業時間に銭湯代金で、着替え拠点としてご利用いただけます。銭湯に着替えをおいて、さあ！歩き始めましょう。

企画：豊島区地域保健課  
編集・地図調製：(株)中央ジオマテックス  
協力：豊島区浴場組合  
大正大学の学生の皆様  
(上堀内太郎・藤原智美・猪口祥太・片山雅矢・海老澤祐佳・與那覇慶喜 ※敬称略)  
発行：平成28年10月

豊島区がん検診PRキャラクターももか

## ウォーキング・ジョギングの効果!!

### おもなメリット

- 生活習慣病の予防**
  - 血糖値を下げたり、血圧を下げる効果があります。
  - 「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。
- 心肺機能の向上**
  - 習慣的に運動を続けることで、全身の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**
  - エネルギー消費量の増加(カロリー消費)により、腹囲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の解消につながり、心身の健康向上に役立ちます。

※ひざや腰の痛み、高血圧・糖尿病など、持病をお持ちの方は、運動を始める前に、かかりつけの医師に相談しましょう。

### 消費カロリー(kcal)の算出方法

**ウォーキング** 4.3(METS) × 運動時間(hour) × 体重(kg) × 1.05

**ジョギング** 7(METS) × 運動時間(hour) × 体重(kg) × 1.05

※裏面地図中の各コースに提示した消費カロリーは、成人男女の平均体重(60kg)を基準に、上記の計算式で算出しました。

METS(メッツ)とは…身体活動時のエネルギー消費量が、安静時エネルギー消費量の何倍にあたるかを指数化したものです。4.3METSは「やや速歩(分速93m)」, 7METSは「一般的なジョギングペース(分速116m)」になります。

※「健康づくりのための身体活動基準2013(厚生労働省)」をもとに作成【厚生労働省Web Site】 <http://www.mhlw.go.jp/>

## ウェアと持ち物、靴の選び方!!

### 服装・持ち物

**帽子**

- 夏：涼しいもの
- 冬：毛糸、厚手のもの

**服装**

- 汗を吸い、風通しがよく、脱ぎ着がしやすいもの
- 夏：涼しいもの
- 冬：暖かいもの

**持ち物**

- 飲み物(水など)
- タオル
- 携帯電話
- 時計
- 歩数計

**靴下**

- 汗を吸いやすいもの

**季節に応じて**

- 夏：サングラス、日焼け止め
- 冬：マフラー、手袋、マスク、ジャンパー

### 靴の選び方

- ひもで調節できる
- 通気性がよい
- かかとを包み込む
- しなやかに曲がる。クッション性が高い
- 指先が動かせる程度に余裕がある

## 健康づくりに大切なCheck Point!!

### スタート・運動中・ゴール時の注意点

- 1 からだ全体のストレッチをしよう!  
(特にアキレス腱、足首、股関節はしっかりと)
- 2 水分は持ちましたか?(水など)
- 3 交通ルールを守り、安全な場所を歩きましょう。
- 4 始めはゆっくり、だんだんペースを上げて!
- 5 歩くテンポにあわせて自然に呼吸しましょう。
- 6 途中は、小まめに水分補給を!
- 7 運動中は、歩行速度を変化させると脂肪燃焼効果が上がります。
- 8 運動終了後は、使った足を中心にストレッチ腕や腰も忘れずに。
- 9 運動後は、ビタミン、タンパク質補給で体をメンテナンス。

**ちょっと実行、ずっと健康。**

を目指して、全コース制覇にチャレンジしませんか?

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**

**ウォーキングとジョギング、何が違う?**

ウォーキングは「健康のために歩くこと」、ジョギングは「無理のないスピードで走ること」で、どちらも手軽に行える有酸素運動です。ジョギングのほうがエネルギー消費量が多く、身体を鍛える効果も高くなりますが、その分、身体への負担も大きくなります。ウォーキング・ジョギングとも「運動を継続すること」が大切なので、最初は無理をせずにチャレンジしましょう。

裏面地図中の各コースに提示した歩数は、下記の目安歩幅の値(女性身長155cm、男性身長175cmとして算出)を基準に算出しました。

**速歩の目安歩幅=身長×0.45 / ジョギングの目安歩幅=身長×0.55**

## 理想的なフォームで運動効果Up!!

**!! 姿勢が悪いと運動の効果が上がりません。**

- あごを引く
- 視線は進行方向
- 胸を張る
- お腹を引き締める
- 背筋をまっすぐ伸ばす
- 肩の力を抜き、ひじを曲げ、腕を後ろに引くように振る
- 着地はかかとから
- 歩幅はやや大き目
- 親指の付け根で地面を蹴る

## 準備運動&整理運動を忘れずに!!

**ウォームアップ(準備運動)**

- ストレッチなどを行い、徐々に身体を温め、血液に循環を促します。
- ケガの予防にもなり、疲れをためない準備でもあります。

肩、腕、体側伸ばし、ふくらはぎ、ももの裏、ももの前

**クールダウン(整理運動)**

- 急に運動を終わらせると、心臓に負担がかかります。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。

肩まわし、体前屈・体後屈、体旋回、ひざの屈伸、手首・足首まわし

※睡眠不足や体調が悪い時は、無理をしないことも大切です。

## 豊島区の銭湯一覧

豊島区浴場組合 Web Site  
<http://www.toshima1010.org/>

### ウォーキング&ジョギングでの銭湯利用時の注意

- 着替え場所として銭湯を利用する場合は、全銭湯とも、営業日、営業時間内とします。**着替えの利用の際は入浴料金(460円)をお支払ください。**
- ロッカーのカギは必ずフロントに預けてください。
- 銭湯が混雑している場合、または状況に応じて利用できない場合があります。

銭湯名	所在地	定休日	電話番号	営業時間	備考
1 高砂湯	雑司が谷 1-5-3	水曜、金曜	3981-2374	17:00 ~ 24:00	
2 湯〜ランドあずま	西池袋 4-13-9	火曜	3986-6997	15:30 ~ 25:30	日曜は 14:00 ~
3 妙法湯	西池袋 4-32-4	月曜	3957-8433	15:30 ~ 24:45	日曜は 14:30 ~
4 五色湯	目白 5-21-4	土曜	3952-7237	16:30 ~ 24:30	日曜は 14:30 ~
5 広の湯	南長崎 3-36-14	月曜	3953-8254	16:00 ~ 24:00	
6 健康ランド末広湯	千早 2-14-13	金曜	3957-6274	16:00 ~ 24:30	日曜は 15:00 ~、祝日は営業。
7 山の湯	要町 1-47-12	月曜	3957-2679	15:30 ~ 24:00	月曜が祝日の場合は営業。翌日休み。
8 小松湯	池袋本町 3-1-3	水曜	3982-0998	15:40 ~ 24:30	
9 新月湯	池袋本町 4-25-1	火曜	3982-5991	15:30 ~ 24:30	
10 稲荷湯	上池袋 1-9-17	水曜	3918-6712	15:50 ~ 25:00	
11 ゆラックス	上池袋 2-10-6	土曜	3915-4553	15:00 ~ 22:00	
12 平和湯	池袋 2-64-11	月曜	3971-7820	15:00 ~ 25:00	月曜が祝日の場合は営業。翌日休み。
13 前田湯	池袋 4-12-25	日曜	3971-2261	16:30 ~ 24:00	他施設に貸し出す場合あり。要問合せ。
14 えびす湯	駒込 7-15-9	月曜	3918-0258	15:30 ~ 23:30	月曜が祝日の場合は営業。翌日休み。
15 香取湯	駒込 6-16-6	金曜	3917-5582	14:00 ~ 24:00	
16 千代田湯	北大塚 3-7-7	月曜	3915-1009	16:00 ~ 23:50	月曜が祝日の場合は営業。翌日休み。
17 大塚記念湯	南大塚 3-38-15	第一・第三・第五金曜	3982-0376	14:00 ~ 25:00	祝日は営業。
18 玉の湯	南大塚 2-31-3	木曜	3947-4126	15:00 ~ 25:00	
19 金春湯	南大塚 1-50-15	月曜	3944-5742	16:00 ~ 24:00	
20 銀泉湯	西巣鴨 1-23-7	月曜	3576-5731	15:30 ~ 24:30	
21 やすらぎの湯 ニュー椿	巣鴨 5-20-3	木曜	3918-1720	15:00 ~ 24:00	
22 巣鴨湯	巣鴨 4-13-9	金曜	3917-5773	16:00 ~ 24:30	日曜は 15:00 ~
23 宮下湯	巣鴨 1-30-2	木曜	3941-0379	15:00 ~ 24:30	



