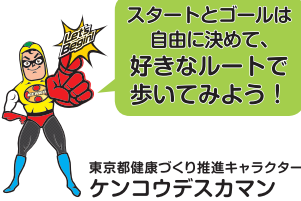


山手線 一周 ウォーク ① 新宿駅→神田駅

NPO 東京都ウォーキング協会



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ォ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『山手線一周ウォーク』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、時計回りに進むことを前提としたものです。こちらのコースは線路沿いから少し離れています。日頃の運動や休日の散歩など、山手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。

- ①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。
- 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)



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。

- JY 17 新宿駅 : □ (約 1.3 km)
- JY 16 新大久保駅 : □ (約 1.4 km)
- JY 15 高田馬場駅 : □ (約 0.9 km)
- JY 14 目白駅 : □ (約 1.2 km)
- JY 13 池袋駅 : □ (約 1.8 km)
- JY 12 大塚駅 : □ (約 1.1 km)
- JY 11 巣鴨駅 : □ (約 0.7 km)
- JY 10 駒込駅 : □ (約 1.6 km)
- JY 09 田端駅 : □ (約 0.8 km)
- JY 08 西日暮里駅 : □ (約 0.5 km)
- JY 07 日暮里駅 : □ (約 1.1 km)
- JY 06 鶯谷駅 : □ (約 1.1 km)
- JY 05 上野駅 : □ (約 0.6 km)
- JY 04 御徒町駅 : □ (約 1.0 km)
- JY 03 秋葉原駅 : □ (約 0.7 km)
- JY 02 神田駅

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。