

2022年版

すみだ ウォーキングマップ

第8回

寿

健康寿命を
のばそう！
AWARD
優良賞



安全にウォーキングを行うポイント

■ まずは体調確認を！

(参考)安全に運動・スポーツをするポイントは？ (スポーツ庁)

ウォーキングを始める前には体調を確認し、発熱や風邪の症状、嗅覚や味覚の異常等の症状がある場合は行わないようにしましょう。

■ 3つの密を避けてウォーキング！

✕密閉

✕密接

✕密集

*3つの密が1つでも当てはまらないよう注意しましょう。

▶1人または少人数で実施

▶他の人との距離を確保する

▶すいた場所、時間を選ぶ

▶人とすれ違う時は距離をとる

※マスクをしたままウォーキングする際は、水分補給を忘れないよう注意しましょう。
息苦しさを感じた時はマスクを外し、休憩をとる等、無理をしないでください。

家に帰ったら
手や顔を
洗いましょう



マップの見方



ウォーキングコース



トイレ



AED



博物館・ギャラリー



グルメスポット



運動スポット



ビュースポット



桜スポット



花スポット



健康遊具スポット

ウォーキングひと口メモ

監修：(株)ルネサンス

■ あいさつをしましょう

人とすれ違う時や、ちょっとした休憩時などは、気持ちよくあいさつを交わしましょう。あいさつは、地域の防犯力を高める効果があると注目されています。

■ 水分補給をしましょう

運動中は体温調節により汗をかくため、水分が必要です。15～20分くらいの間隔で、喉が乾く前にこまめに水分補給しながら歩きましょう。

※水や麦茶、スポーツドリンクがオススメです。

■ 周りをよく見ましょう

視界を広くし、足下の段差などにも気をつけましょう。また、疲れてくるとつい下を向きがちになります。信号をよく見て、車や自転車に十分注意して歩道を歩きましょう。

※持病のある方は、
かかりつけ医師に
相談してから
始めましょう。

※各コースには所要時間、距離、歩数、消費カロリーを掲載しています。

算出の根拠については、歩幅70cm、時速4km/h、消費カロリー：ウォーキング10分=30kcal、体重60kg男性としています。所要時間等はあくまで目安です。個人差や交通状況により差異があります。

※各コースに掲載している施設・店舗は、時期や時間帯によっては利用できないこともあります。ご利用の際は予め施設・店舗にご確認ください。

ウォーキング記録表

日付	コース	スタート時刻	ゴール時刻	歩数	メモ
/					
/					
/					
/					
/					



コース②

歩いて回れば福来たる？ 隅田川七福神めぐりコース

※ご開帳期間は1/1～1/7です。



七福神 毘沙門天
本尊の「毘沙門天」の像は弘法大師作と伝わっています。

白鬚神社

七福神 寿老神
七福神の中でなかなか見つからなかった寿老人。白鬚大明神を白い鬚の神様として寿老人に充てたことから「寿老神」と記しています。

長命寺

七福神 弁財天
三代将軍家光が腹痛になった際、寺内の井戸水で薬を飲んで治したと伝わるお寺。



三囲神社

七福神 大國神、恵比寿神
大國神、恵比寿神は越後屋（現在の三越）に祀られていたものと伝わっています。

ゴール

とうきょう

スカイツリー駅

本所吾妻橋駅 都営浅草線

多間寺

七福神

毘沙門天

本尊の「毘沙門天」の像は弘法大師作と伝わっています。

白鬚神社

七福神 寿老神
七福神の中でなかなか見つからなかった寿老人。白鬚大明神を白い鬚の神様として寿老人に充てたことから「寿老神」と記しています。

長命寺

七福神 弁財天
三代将軍家光が腹痛になった際、寺内の井戸水で薬を飲んで治したと伝わるお寺。



三囲神社

七福神 大國神、恵比寿神
大國神、恵比寿神は越後屋（現在の三越）に祀られていたものと伝わっています。

ゴール

とうきょう

スカイツリー駅

本所吾妻橋駅 都営浅草線

多間寺

七福神

毘沙門天

本尊の「毘沙門天」の像は弘法大師作と伝わっています。

白鬚神社

七福神 寿老神
七福神の中でなかなか見つからなかった寿老人。白鬚大明神を白い鬚の神様として寿老人に充てたことから「寿老神」と記しています。

長命寺

七福神 弁財天
三代将軍家光が腹痛になった際、寺内の井戸水で薬を飲んで治したと伝わるお寺。



三囲神社

七福神 大國神、恵比寿神
大國神、恵比寿神は越後屋（現在の三越）に祀られていたものと伝わっています。

ゴール

とうきょう

スカイツリー駅

本所吾妻橋駅 都営浅草線

向島百花園

七福神 福祿寿尊
隅田川七福神めぐりは、百花園に集う文化人達の発案で始まりました。



弘福寺

七福神 布袋尊
布袋尊のほか、境内の小さな祠には風邪除けにご利益があると伝わる「咳の爺婆尊」が祀られています。

所要時間 約1時間30分

距離 約6km

歩数 約8500歩

消費カロリー 約270kcal

オススメ
ポイント

江戸時代から初春の行楽行事として親しまれてきた「隅田川七福神めぐり」。コース内に点在するグルメスポットに立ち寄りながら、歴史あるコースを体験しましょう。



コース①

刀剣や北斎、すみだの産業史など オンリーワンミュージアムを訪ねる

所要時間 約1時間15分

距離 約5 km

歩数 約7100歩

消費カロリー 約225 kcal

刀剣博物館

日本刀をはじめ、刀装や刀装具、甲冑などを多数保存・展示する博物館。

フットマークギャラリー



水泳帽子や水着、介護用品などの製品やそれらを製造してきた機械、道具などを展示。(見学は予約制)

NTTドコモ歴史展示スクエア

携帯電話の歴史を時代の出来事と一緒に紹介。体感しながら学べるコンテンツもあります。

スタート

ゴール

両国駅

京葉道路

一の橋通り

一九橋

鍼灸あん摩博物館(江島杉山神社内)

管鍼術の祖として知られる杉山和一ゆかりの神社の境内にある博物館。鍼灸に関する資料や道具が展示されています。

※神社の境内にある

袋物博物館

江戸～大正時代の紙入れや化粧袋といった貴重なコレクションや、手動ミシンなどの製作道具が展示されています。



桐の博物館

江戸時代に製造されたたんすをはじめとした桐製品や道具を展示。



すみだ北斎美術館

すみだ生まれの浮世絵師、葛飾北斎の生涯や代表作を紹介。アトリエの再現模型も見られます。

馬車通り

みどり
コミュニティ
センター

区役所通り

オススメ ポイント

さまざまな博物館がひしめく両国駅周辺を散策。特にJR総武線より南側のエリアには、すみだの産業や文化に関する製品、道具などを展示する「小さな博物館」が点在しています。



コース④

すみだのリバービューを満喫！ 爽やかな水辺ウォーキング

所要時間	約1時間30分
距離	約6 km
歩数	約8500歩
消費カロリー	約270 kcal



旧中川水辺公園

旧中川沿いに遊歩道が整備された、緑豊かな憩いの場。河津桜の名所としても知られています。

東京ミズマチ®

浅草エリアと東京スカイツリータウン®を結ぶ高架下複合商業施設。

すみだスポーツ健康センター

中平井橋

交番

平井橋

スタート
本所吾妻橋駅

都営浅草線

とうきょうスカイツリー駅

押上(スカイツリー前)駅

東武亀戸線

向島警察署

ゴール
小村井駅

東あずま公園

十間橋

北十間川に架かる小さな橋。川面に映り込んだ「逆さツリー」が見られる、絶好のビューポイントです。

北十間川沿いの遊歩道

北十間川沿いの多くの地点にはフラットな遊歩道が設けられており、リバーサイドウォーキングが楽しめます。



オススメポイント

北十間川沿いから旧中川沿いまで水辺を歩く心地よいコース。逆さツリーや水鳥が憩う旧中川など、フォトジェニックな景色を楽しみましょう。



コース⑥

大学キャンパスと地元商店街 新しい下町の魅力を感じるコース

藍染博物館

藍染の浴衣やのれんなどの作品のほか、製作に使う道具なども展示されています。(見学は予約制)



iU 情報経営イノベーション専門職大学

「ICT・ビジネス・グローバルコミュニケーション」が学びの3本柱。起業を目指す学生たちが、勉学に励んでいます。校舎前にはウォーキングできる芝生広場もあります。

千葉大学墨田サテライトキャンパス

大学の研究結果などにふれられる地域に開かれたキャンパスとして、2021年に開設。千葉大学のデザイン教育・研究の新たな活動拠点です。

スタート
押上(スカイツリー前)駅

わんぱく天国

大型木製遊具「ジャンボゲート」や池、木工室等があり、子どもたちが自然にふれながら冒険を楽しむことのできる遊び場です。



キラキラ橋商店街

文花公園 地元の人々に親しまれている下町情緒あふれる商店街。

所要時間 約 45 分

距離 約 3 km

歩数 約 4300 歩

消費カロリー 約 135 kcal

オススメ
ポイント

新たにできたキャンパスを見ながら、東京スカイツリー®の足元に広がる下町エリアを散策。地域に密着した商店街では、昔ながらのまちながりが垣間見られます。



+1

靴の選び方・履き方 監修：アシックスジャパン(株)

足にあった靴を履くことで、足への負担が少なく快適に歩くことができます。

〈靴選びのポイント〉

- ①足を履いてつま先に1cm程度ゆとりがある
- ②足の関節に沿って曲げやすい
- ③甲まわりがフィットしている
- ④靴底にクッション性がある
- ⑤足のかかと部分がグラグラせず安定する

履き方

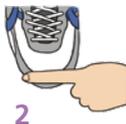
- ①結び目を一端ほどき、つま先まで靴ひもを緩めて足を入れます。トントンと地面をたたき、足と靴のかかとをフィットさせます。
- ②つま先に1cm(指1本)ほど余裕があるかチェックします。
- ③つま先側は緩めに、足の甲と足首側はしっかりとひもを締めましょう。

ちゃんとひもをほどいて履きましょう

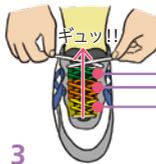


1

トントン!!



2



3

最後に一番上をしっかりと結びます
このあたりから順に、足に合わせてしっかりひもを締めてください
この部分は少し緩めに

+2

ウォームアップ・クールダウンを忘れずに

ケガをしないために、歩く前は準備運動をし、歩いた後は使った筋肉をほぐしましょう。

監修：すみだ花体操インストラクター 和田左千子さん

1 足を前後に軽く屈伸(足首をほぐす)



2 ふくらはぎをゆっくり伸ばす



3 肩を回す



4 背筋をグーンと伸ばす

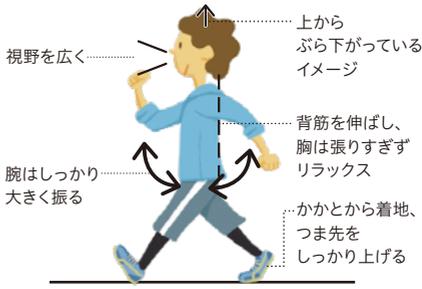


+3

ウォーキングフォームを意識

姿勢を意識することで、運動効果がアップ! また、体への負担を減らすことができます。

監修：日本ウォーキング協会公認指導員 高浜和行さん



ウォーキングの効果 ウォーキングには以下のような効果があります。

1

生活習慣病の予防

血糖値や血圧を下げ、「がん」「心筋梗塞」「脳卒中」などの発症リスクを下げると言われています。

2

心肺機能の向上

全身持久力(粘り強さ)や筋力(力強さ)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ます。



ちょっと実行、すつと健康。

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

〈発行〉 墨田区保健計画課 ☎03-5608-8514 〒130-8640 墨田区吾妻橋1-23-20
〈制作〉 墨田区観光協会
〈イラスト〉 長縄キヌエ
〈発行日〉 令和4年3月