

／ 歩いて発見! すみだの魅力 ／

# すみだウォーキング マップ

2017-2018合冊版



## 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



ヘルシースポット（野菜関連  
スポット）



パワースポット



運動スポット



ビュースポット



桜スポット



花スポット

## ウォーキングひとロメモ

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。

※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。

※持病をおもちの方は、  
かかりつけ医師に  
相談してから  
始めましょう。

## 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 |
|----|-----|--------|-------|----|----|
| /  |     |        |       |    |    |
| /  |     |        |       |    |    |
| /  |     |        |       |    |    |
| /  |     |        |       |    |    |
| /  |     |        |       |    |    |
| /  |     |        |       |    |    |
| /  |     |        |       |    |    |
| /  |     |        |       |    |    |
| /  |     |        |       |    |    |
| /  |     |        |       |    |    |
| /  |     |        |       |    |    |
| /  |     |        |       |    |    |
| /  |     |        |       |    |    |
| /  |     |        |       |    |    |
| /  |     |        |       |    |    |

# すみだの四季を感じる 美しい自然と名所をめぐるコース

所要時間 約50分

距離 約3.3km

歩数 約4700歩

消費カロリー 約150Kcal

スタート  
とうきょう  
スカイツリー駅



## 刀剣博物館(旧安田庭園内)

数多くの日本刀を保存・公開し、  
日本刀文化を発信する博物館。  
館内には休憩スペースもあります。

## 若宮公園

園内には子ども用遊具の  
ほかに健康遊具があり、  
大人も運動を楽しめます。  
また、牛嶋神社の  
摂社もあります。

## 能勢妙見山別院

大阪の『能勢妙見山』唯一の東京別院。  
勝海舟が篤く信仰をしていたことでも知られ、  
境内には胸像があります。  
四季の花々も見どころです。



## 国技館

大迫力の大相撲観戦ができる相撲の殿堂。  
2020年に開催する東京オリンピックでは  
ボクシングの競技会場になる予定です。

ゴール  
両国駅

# すみだの自然を再発見! 爽快リバービューコース



## 墨堤の桜

春には川沿いの桜と菜の花のコントラストがきれいです。様々な種類の桜も見られます。

## 源森川水門

川の水位を調整する水門。通常は開放されています。

## 吾妻橋からの風景

吾妻橋からは隅田川と、スカイツリーやユニークなデザインの建物が見られます。



## 隅田公園

池にはカワセミが姿を見せることも!



## 隅田川テラス

川沿いに舗装された遊歩道。屋形船や水上バスがゆっくりと進む様子など、水辺の景観が楽しめます。



## 国技館

相撲の殿堂。境界では、お相撲さんがぶらり散歩していることも。



## 両国テラス



## 旧安田庭園

しっとりとした雰囲気のある日本庭園

ライオン(株)キャラクターの看板

スタート  
両国駅

両国駅

江戸東京博物館

両国駅

JR総武線

所要時間 約50分

距離 約3.4km

歩数 約4900歩

消費カロリー 約150Kcal

オススメ  
ポイント

春～秋頃は、朝に隅田川テラスの水路に集まるカニがかわいらしいです! 川沿いには様々な種類の桜も。自然を感じる意外なポイントがあっても面白いですよ。(提案者: 飯野さん)

# 名物の甘味でひと休みもOK すみだの名刹をめぐるコース

所要時間 約1時間10分

距離 約4.6km

歩数 約6600歩

消費カロリー 約210Kcal



## 白鬚神社

隅田川七福神の「寿老神」としても親しまれている神社。

志"満ん草餅

## 長命寺・弘福寺

長命寺の「桜もち」もぜひ♪

## 勝海舟像

すみだで生まれた幕末の英雄・勝海舟像はここに。

ゴール

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

## 牛嶋神社

境内の「撫牛」を撫でると病が治る!? 休憩はここでどうぞ。



## 向島百花園

江戸時代に開園。早春の梅と秋に咲く萩の花が見事。茶亭でお茶も楽しめます。

曳舟駅

スポーツプラザ 梅若  
セイコーミュージアム

駐在所

駐車場

## 多聞寺

本尊は隅田川七福神のひとつ「毘沙門天」。狸塚があり、「たぬき寺」とも呼ばれます。



スタート

水神大橋

隅田川

榎本武揚像

鳥居

隅田川神社

白鬚橋

東武スカイツリーライン

東向島駅

向島駅

向島駅

向島駅

向島駅

向島駅

向島駅

向島駅

向島駅

向島駅

向島駅

向島駅

向島駅

向島駅

向島駅

向島駅

向島駅

オススメ  
ポイント

神社がたくさんあり、途中でおいしいものが食べられたりと休憩スポットもたくさん。

また、道が広く休日は車も少ないので、お年寄りの方も安心して歩けます。(提案者：区民・佐藤さん)

# すみだの魅力が凝縮! 江戸の粋に出会えるコース

所要時間 約1時間  
距離 約3.8km  
歩数 約5400歩  
消費カロリー 約180Kcal

本所吾妻橋駅

ゴール

駒形軒

地元の人に愛される総菜屋。  
揚げたてのハムカツはサクサク!

蔵前駅

隅田川

都営大江戸線

若宮公園

外手小学校

回向院

江戸時代の大泥棒・  
鼠小僧の墓があります。  
欠き専用の墓石を削って  
持ち帰るとお守りに!?

横網町公園

交番

蔵前橋通り

ガソリンスタンド

刀剣博物館

両国テラス

旧安田庭園

両国屋内プール

ライオン堂

お相撲さん御用達。  
ビッグサイズの洋服が  
ディスプレイされています。

すみだ北斎美術館

スタート  
両国駅

国技館

江戸東京  
博物館

両国駅

勝海舟生誕の地(両国公園)

ガソリンスタンド

銀行

緑二丁目  
西交差点

緑図書館

吉良邸跡(本所松坂町公園)

赤穂浪士の討入で知られる  
吉良上野介の邸跡。

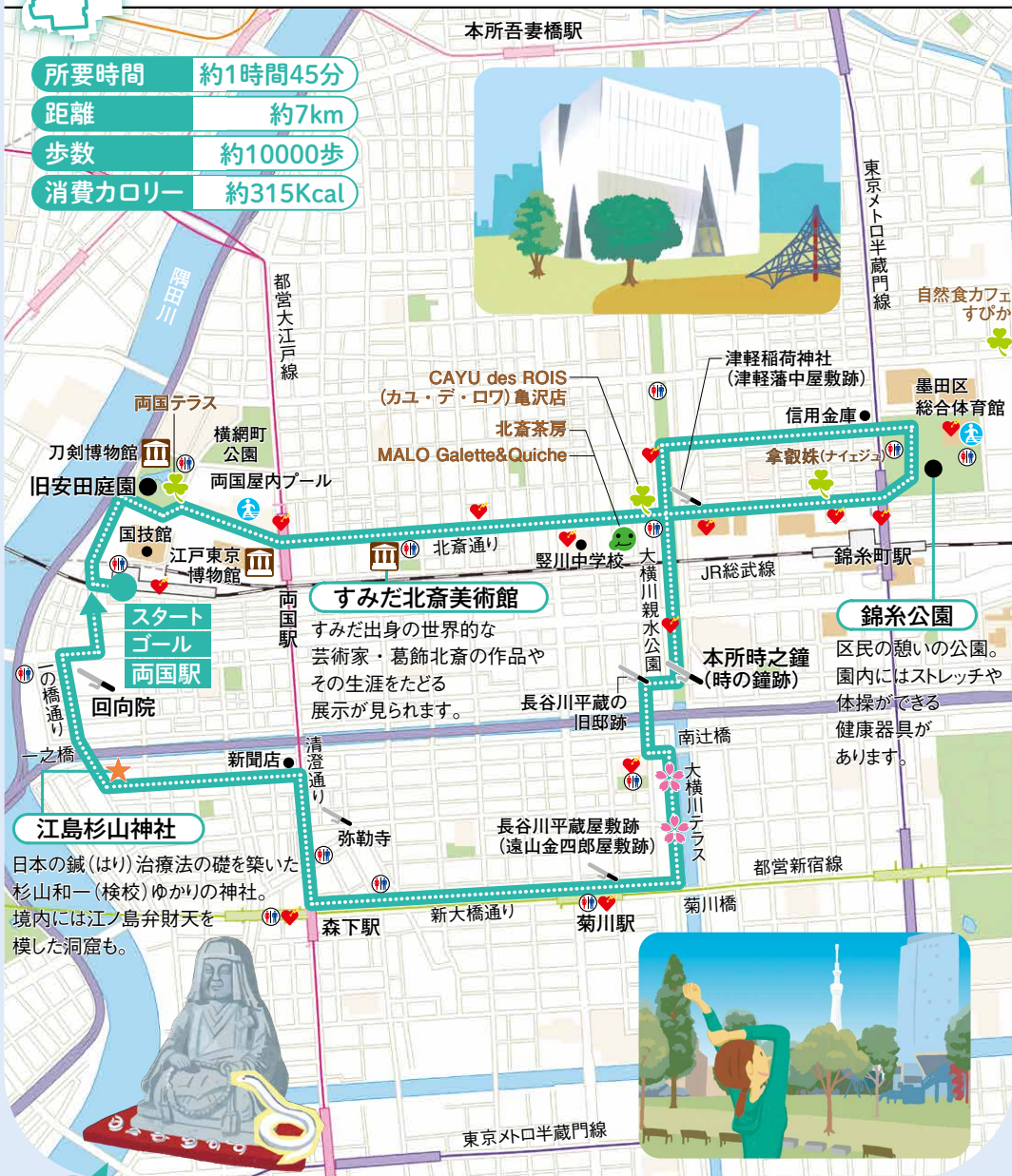
オススメ  
ポイント

思わず誰かに話したくなるような、すみだの魅力や見どころがギュッとつまったエリアです。

春は、横網町公園の桜もきれいですよ。(提案者：ひらがなネット株式会社・吉澤さん)

# 歴史と自然を感じながら 名所をめぐる江戸散歩コース

所要時間 約1時間45分  
距離 約7km  
歩数 約10000歩  
消費カロリー 約315Kcal



オススメ  
ポイント

大横川親水公園や大横川テラスには、さまざまな草木や、水鳥といった自然がたくさん！  
『鬼平犯科帳』ゆかりのスポット(📍)も見逃せません。

# 向島を愛した文人たちの 足跡を訪ねる文学散歩コース



所要時間 45分

距離 約3km

歩数 約4300歩

消費カロリー 約135Kcal

## THE GREENMARKET SUMIDA

区役所前うおい広場で開催されるマーケット。全国各地から特産品やこだわりの品が集まります。

すみだ郷土文化資料館  
(佐多稲子旧居跡)

言問橋

隅田公園

墨田  
区役所

枕橋

区役所通り

ゴール

本所吾妻橋駅

浅草通り

## ASICS CONNECTION TOKYO

ヨガ、隅田川ラン、カフェを楽しめるスポット。

## 露伴児童遊園 (幸田露伴の住居跡・文学碑)

幸田露伴の家があった場所。露伴自らが設計し身ひとつで移動できるカタツムリになぞらえて「蝸牛庵(かぎゅうあん)」と名づけたことから、園内にはカタツムリの遊具が。

向島百花園

スタート  
東向島駅

東武博物館

薬局

幸橋公園  
第一寺島  
小学校

鈴木荘

言問団子

長命寺

弘福寺

長命寺桜もち

桜橋

墨堤の桜

三田神社

カド

## 見番通り

置屋や料亭が建ち並ぶ。お座敷に出る芸妓さんの姿が見られることも。

## 牛嶋神社

平安時代創建の古社。自分の悪い部分と同じところを撫でると病気が治るといわれる「撫牛」が名物です。

とうきょう  
スカイツリー駅

堀辰雄  
ゆかりの地

都営浅草線

## 鳩の街通り商店街

狭い路地に昭和初期の建築が残り、永井荷風の作品世界を彷彿とさせます。



オススメ  
ポイント

幸田露伴、佐多稲子、堀辰雄……文人たちの住居跡や碑が数多く残っています。

文豪の生きた時代に思いをはせながら、文学散歩としゃれこみましょう。

# 南北縦断!

## のんびり寺社めぐりコース

所要時間 約1時間30分  
距離 約6km  
歩数 約8600歩  
消費カロリー 約270Kcal



### 弘福寺

風邪除けにご利益があるといわれる「咳の爺婆尊」や隅田川七福神の布袋尊を祀っています。

### 長命寺

鷹狩り中に腹痛になった徳川將軍がこの井戸水で薬をのんだら快癒したことが寺の名前の由来だとか。隅田川七福神の弁財天を祀っています。



オススメ  
ポイント

全長約6kmの区内縦断コース! 歩き切ったあとの達成感は格別です。

東京スカイツリーや隅田川の景観、寺社めぐりなどを楽しみながら進みましょう。

# 緑ゆたかな公園と、 歴史を感じながら歩くコース

もくほじ

## 木母寺

「梅若伝説」ゆかりの梅若塚や、伊藤博文の筆跡が彫られた大きな石碑があります。



## 隅田川神社

「水神社」とも呼ばれ、社殿前には狛犬のかわりに狛亀が鎮座しています。



## 子育て地蔵堂

江戸時代、堤防改修中に発見されたという地蔵尊が祀られています。

所要時間 約1時間10分

距離 約4.4km

歩数 約6300歩

消費カロリー 約210Kcal

水神大橋

病院

信用  
金庫

## 榎本武揚像

幕末から明治に活躍した榎本武揚は、向島にゆかりの深い人物。

## 東白鬚公園

四季折々の草花が楽しめます♪  
災害時には避難広場になります。

スポーツプラザ  
梅若



白鬚橋

コンビニエンスストア

法泉寺

タクシー会社

白鬚神社

向島百花園

寿司屋

## 蓮花寺

本尊は、空海自筆と伝わる弘法大師画像。

スタート

ゴール

第一寺島小学校

東武スカイツリーライン

東向島駅

オススメ  
ポイント

夏は東白鬚公園のアサガオがきれいです。昔からある建物も多いので、古地図を見ながら神社を目印にして歩くのも楽しいですよ。広くて歩きやすい道が多いのもポイントです。(提案者：区民・本田さん)

# 東部のおだやかな自然と 歴史ある寺社をめぐるコース

所要時間 約1時間

距離 約4km

歩数 約5700歩

消費カロリー 約180Kcal



十間橋と柳島歩道橋から  
眺めるスカイツリーは見事!

スタート  
十間橋

法性寺

葛飾北斎も  
参拝していたといわれる  
歴史あるお寺。



吾孀神社

吾妻橋の名前の  
由来になったともいわれる。  
鎮守の森と狛犬が見もの。

旧中川水辺公園

川には鳥や魚などの  
生き物がいて、  
春には桜を楽しむことも♪  
土手の上から  
スカイツリーも顔を出します!

ゴール

ゆりのき橋

立花大正民家園

幾多の災害もまぬがれた  
大正時代の民家。  
建物内も見学できます。

すみだスポーツ  
健康センター  
中平井橋

小村井駅

東あずま駅

押上(スカイツリー)前駅

東京メトロ  
半蔵門線

福神橋

北十間川

小原橋(工事中)

少し道が細いので注意

オススメ  
ポイント

旧中川水辺公園は開けていて気持ちがよく、河川敷には渡り鳥が来ることも。

自然や古くからある寺社が残っていて、すみだの歴史が感じられます。(提案者：区民・米田さん)

# おいしい野菜とウォーキング

## 心も体も大満足な野菜コース

### 野菜大好き!大作戦

区民の皆さんが1日に食べる野菜の量は国や都の平均よりも少なくなっています。区では、区民の皆さんの野菜摂取量を増やすためさまざまな取り組みを行っています。

|        |          |
|--------|----------|
| 所要時間   | 約1時間     |
| 距離     | 約4km     |
| 歩数     | 約5700歩   |
| 消費カロリー | 約180Kcal |

### 向じま 梅鉢屋

江戸時代から続く名店。新鮮な野菜をそのまま菓子に仕立てた「野菜菓子」が名物です。

### スタート 曳舟駅



### すみだ青空市ヤッチャバ (イーストコア曳舟駅前広場)

毎週土曜日に開催される青空市。新鮮な野菜やおいしい食材が全国から集まります。

### キラキラ橋商店街

下町情緒あふれる商店街。商店街の中には、新鮮な野菜を扱う複数の八百屋さんがいます。

### ゴール とうきょう スカイツリー駅

### 押上(スカイツリー前)駅

川面に映る“逆スカイツリー”のビューポイント。

### 押上よしかつ

江戸東京野菜をはじめとした東京の食材にこだわった料理が楽しめます。



# 空・風・緑が心地よい 快適リバービューコース



スタート  
ゴール  
八広駅



歩いた後はひとつ風呂!?

---

緑と下町を感じるコース

**所要時間** 約1時間20分

距離 約5.4km

歩数 約7700歩

消費カロリー 約240Kcal



## オスス ポイント

イチ押しは四季を肌で感じられる「緑と花の学習園」で、花や緑にふれる機会が少ない人にオススメです。  
商店街や銭湯など、すみだらしいスポットも楽しめます。（提案者：墨田区在勤・石村さん）

潤いあふれる憩いの場。

## 都会のオアシス散策コース

所要時間 約30分

距離 約1.8km

歩数 約2600歩

消費カロリー 約90Kcal

ゴール

とうきょうスカイツリー駅

お土産屋さん  
多数あり!

東武橋

SEKAI CAFE  
Oshiage

押上スカイツリー前駅

都営浅草線

本所吾妻橋駅

釣り堀

ローラー滑り台は  
迫力満点!

じゃぶじゃぶ池

ローラー滑り台

魚釣りが  
楽しめる♪

SASAYA CAFE

東京メトロ半蔵門線

大横川親水公園

大横川に沿って約1.8kmに  
わたって広がる公園。  
桜、紅葉など四季折々の景色が見事。  
休憩スポットもたくさんあります。

紅葉溪谷

万華池

総合体育館

錦糸公園

錦糸町駅

スタート

噴水

すみだトリフォニーホール

錦糸町駅

JR総武線

オススメ  
ポイント

自然を感じながら、ゆったりと歩くことができます。公園の樹々の合間からのぞく東京スカイツリーも見どころです。



## +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 足を入れてつま先に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

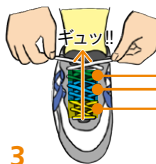


1

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と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



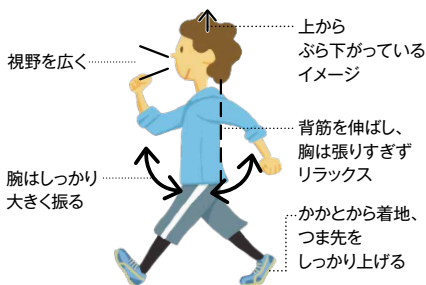
- 4 背筋をグーンと伸ばす



## +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〉 平成31年2月