

すみだ

ウォーキング

マップ

2021年版

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

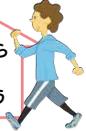
▶すいた場所、時間を選ぶ

▶他の人との距離を確保する

▶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



桜スポット



花スポット

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。

※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。

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
/					
/					
/					
/					
/					

新たな観光名所と向島の風情ある まち並みをぐるりとめぐる

見番通り

老舗の料亭が立ち並び、
昼間は芸妓さんたちがお稽古する
三味線の音が聞こえることも。

みめぐり

三囲神社

越後屋(現在の三越)の創業者・
三井家の守護神として江戸時代から
崇拝されてきました。その縁で、
境内には旧三越・池袋店の
ライオン像が設置されています。



すみだ
郷土文化資料館



隅田公園

東京スカイツリー®を
見上げながら、芝生や
ベンチでひと休みできます。
池に遊びにきた
水鳥に会えることも。



所要時間 約45分

距離 約3km

歩数 約4300歩

消費カロリー 約135kcal

すみだリバーウォーク

すみだと浅草を結ぶ連絡歩道橋。
隅田川の景色と電車が通る様を
間近で体験できます。
「恋人の聖地」として
認定されています。



スタート
ゴール
とうぎょう
スカイツリー駅

オススメ ポイント

2020年にオープンした新名所「すみだリバーウォーク」からの景色は開放感満点！
向島エリアには由緒ある神社や風情あるまち並みが残り、すみだの新旧の魅力を楽しめます。

アクセス抜群のエリアで 都会のオアシスをめぐる

所要時間 約 50 分

距離 約 3.4 km

歩数 約 4800 歩

消費カロリー 約 150 kcal

すみだトリフォニーホール

平成9年にオープンした、本格的な音楽専門のコンサートホール。新日本フィルハーモニー交響楽団の活動拠点でもあります。



錦糸公園

公園内には芝生や遊具、噴水があるほか、野球場や体育館も併設され、子どもから大人まで楽しむことができます。

墨田区
総合体育館

津軽稲荷神社 ●

北斎通り

● 交番

大横川親水公園

錦糸町から東京スカイツリー®までを結ぶ公園。桜や紅葉など四季折々の景色を楽しむことができます。

スタート
ゴール
錦糸町駅

JR総武線

京葉道路

江東橋

山田家
すみだ
産業会館

錦糸堀公園

魚をかついだカッパ像がシンボル。江戸時代の怪奇談「本所七不思議」の「置いてけ堀」の舞台とされています。



オススメ
ポイント

錦糸町エリアは駅周辺に緑あふれる公園や「本所七不思議」ゆかりのスポットがあります。道路が碁盤の目のように整備されていて歩きやすいコースです。

地元の人に愛される下町情緒 あふれるまち並みをめぐるコース

所要時間	約 40 分
距離	約 2.5 km
歩数	約 3600 歩
消費カロリー	約 120 kcal



● 高木神社

境内にはかつて大きな松があり、地域の人々の目印となっていました。ご祭神にちなんで「おむすび」の形のさまざまな授与品も。

● 飛木稲荷神社

暴風雨の際に飛んできたイチヨウの枝が根づいたというご神木の太イチヨウがそびえます。

● 緑と花の学習園

約350種の植物が植えられ、春や初夏はシダレザクラやツツジ、秋や冬は菊やサザンカを楽しむことができます。

● 京島南公園

高さ約7mのすべり台があり、地元の人からは「マンモス公園」の愛称で親しまれています。すべり台の上から見る東京スカイツリー®は圧巻です！



オススメ
ポイント

緑あふれる「緑と花の学習園」で、四季折々の自然にふれてリフレッシュしたり、地域を守る氏神様を訪れたり、下町の情緒あふれるまち並みを楽しめるコースです。

開放感たっぷりのロケーション！ リバーサイドを歩く爽やかコース



オススメ
ポイント

荒川土手を深呼吸しながらウォーキングするすがすがしきは格別です。
旧中川は、川底や魚が見えるほど水がきれいであり気持ちのよいコースです。

水辺の景観とおしゃれな 観光スポットをめぐるよくばりコース



隅田川テラス

川沿いに整備された遊歩道。水上バスが行き交う風景を眺めながら歩いていると、ユリカモメを見かけることも。

東京ミズマチ

鉄道高架下にオープンした新スポット。パン屋さんや甘味処、カフェなどのほか、すみだのものづくりを体験・体感できる「SHOP&WORKSHOP すみずみ」も入っています。



ヒューリック両国リバーセンター

センター内には水上バスの待合室やカフェ、ホテルがあります。建物を通り抜けて隅田川テラスに出られます。



所要時間 約 50 分

距離 約 3.2 km

歩数 約 4600 歩

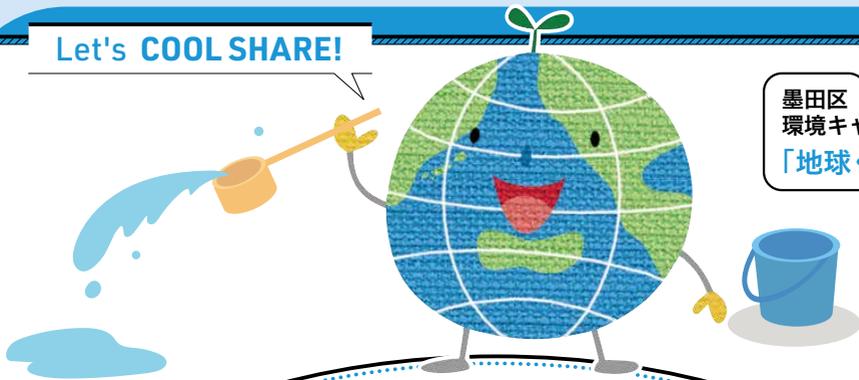
消費カロリー 約 150 kcal

オススメ
ポイント

隅田川テラスは、歩道やベンチが整備されていてウォーキングにぴったりです。ヒューリック両国リバーセンターや東京ミズマチといった最新の観光スポットも必見です！

Let's COOL SHARE!

墨田区
環境キャラクター
「地球くん」



What is Cool Share?

夏の暑い日、家の電気の半分以上をエアコンが使っています。涼しい場所をみんなで分かち合うことでエアコンの使用を減らし、省エネ・温暖化対策につなげるのが「クールシェア」です。

On hot summer days, air conditioners are responsible for more than half of the energy usage in the house. Cool Share reduces air conditioner use by providing a cool place that everyone can share, which assists with energy conservation and global warming countermeasures.



自然でクールシェア

大樹の下や水辺といった、自然で涼しい場所に行き、のんびりと過ごす。



まちでクールシェア

パブリック空間やカフェなどを、エアコンを止めて来た人たちに提供する。



おうちでクールシェア

3 台のエアコンをつけていたら 2 台を止め、1 部屋に集まり家族団らんを。

クールシェアは、熱中症対策としても有効です。クールシェアが普及すれば、地域全体としての省エネルギーが進み、同時にご家庭や地域での絆が深まります。

Cool Share is also an effective measure for heat stroke prevention. Making Cool Share widespread will promote energy conservation throughout the region while also deepening ties both at home and within communities.



Cool Share map モバイル版

暑い日は日陰でひと休み

両国涼しさランキング

Ryogoku Coolness Ranking



墨田区・両国は相撲のまちとして知られ、国技館、回向院などゆかりの場所がたくさん。また、江戸東京博物館、忠臣蔵の舞台・吉良邸跡などがあり歴史ファンにも人気のエリアです。国技館で東京 2020 オリンピックのボクシングが開催される墨田区では、その両国地域において、2020年8月に15スポットで周囲温度の測定調査を行いました。平均気温から涼しさランキングを紹介します。次のページのマップで時間ごとのおすすめルートを紹介しています。

No.	測定場所 Measurement location	日陰になる割合 Shade rate		
		9:00 - 11:00	13:00 - 14:00	15:00 - 17:00
1	NTT ドコモ墨田ビル周辺 NTT docomo Sumida building vicinity	◎	◎	◎
2	回向院 Ekoin Temple	○	○	◎
3	横網町公園 Yokoamicho Park	○	○	○
4	両国花火資料館 Ryogoku Fireworks Museum	○	○	○
5	旧安田庭園 Former Yasuda Garden	○	○	◎
6	豎川(一之橋周辺) Tatekawa River (Ichinohashi Bridge vicinity)	◎	◎	×
7	APA ホテル周辺 APA Hotel vicinity	△	○	○
8	本所松坂町公園 Honjo Matsuzakacho Park	△	○	○
9	緑町公園 Midoricho Park	○	○	◎
10	江戸東京博物館側道 Frontage road of Edo-Tokyo Museum	△	○	◎
11	両国公園 Ryogoku Park	○	○	△
12	高速下 Areas below elevated Expwy	◎	◎	×
13	隅田川テラス Sumida-gawa River Terrace	◎	○	×
14	ヒューリック両国リバーセンター HULIC Ryogoku River Center	◎	◎	◎
15	両国駅広小路 Ryogoku Station Hirokoji Street	×	×	◎

【日陰になる割合 Shade rate】 ◎…90～100% ○…80～60% △…50～30% ×…5～0%

Sumida City's Ryogoku district is known as a town for sumo wrestling, and there are many places with ties to it such as the Kokugikan Arena and Ekoin Temple. This area is also popular among history enthusiasts as it is home to the Edo-Tokyo Museum and the former Kira Residence, site of the story of "Chushingura". In August 2020, we conducted a measurement survey of ambient temperatures of 15 locations around Sumida City, where the Kokugikan Arena will serve as a venue for the boxing matches of the Tokyo 2020 Olympic Games. The Coolness Ranking for these locations in Sumida City is shown above. See the next page for maps of recommended routes by hour.

問合せ先：墨田区環境保全課 ☎ 03-5608-6207

両国クールスポットマップ

墨田区の
観光スポット
を探そう!



墨田区観光協会
ホームページ

GPSで近くの
ひと涼みスポット
を探そう!



東京クールスポット
マップ

風があって
涼しい!

日陰があって
終日涼しい!

暑い日は
熱中症に
気をつけて!

凡例



午前中おすすめ涼コース

15 両国駅広小路 → 4 両国花火資料館 → 2 回向院 → 6 豎川(一之橋周辺)
→ 14 ヒューリック両国リバーセンター → 12 高速下 → 13 隅田川テラス → 15 両国駅広小路

午後おすすめ涼コース

15 両国駅広小路 → 9 緑町公園 → 10 江戸東京博物館側道 → 7 APA ホテル周辺
→ 1 NTT ドコモ墨田ビル周辺 → 3 横網町公園 → 5 旧安田庭園 → 15 両国駅広小路

午前中は川沿いを歩き、午後は公園や庭園などを歩くのがおすすめです。



両国クールスポットガイド

1 NTTドコモ墨田ビル周辺 NTT docomo Sumida building vicinity



風通しがよく、常に日陰がある涼スポットです。

2 回向院 Ekoin Temple



木陰で終日日陰があり風通しがよいスポットです。

3 横網町公園 Yokoamicho Park



木陰があり比較的涼しく過ごせます。

4 両国花火資料館 Ryogoku Fireworks Museum



終日日陰があり、比較的涼しく過ごせます。

5 旧安田庭園 Former Yasuda Garden



終日日陰があり特に夕方は涼しく過ごせます。

6 豎川（一之橋周辺） Tatekawa River (tchinohashi Bridge vicinity)



日中は日陰となり過ごしやすいスポットです。

7 APA ホテル周辺 APA Hotel vicinity



ベンチがあり、木々に囲まれて過ごしやすいです。

8 本所松坂町公園 Honjo Matsuzakacho Park



吉良跡跡の公園。午後は日陰になりやすいスポットです。

9 緑町公園 Midoricho Park



すみだ北斎美術館前の公園。夕方は日陰があり過ごしやすいです。

10 江戸東京博物館側道 Frontage road of Edo-Tokyo Museum



側道に木陰があり、夕方は過ごしやすいスポットです。

11 両国公園 Ryogoku Park



勝海舟生誕の地。木々や緑が豊かです。

12 高速下 Areas below elevated Expwy



日中は日陰で過ごしやすいですが、夕方は日に当たります。

13 隅田川テラス Sumida-gawa River Terrace



午前中は川風を感じながら散策できます。

14 ヒューリック両国リバーセンター HULIC Ryogoku River Center



川風があり終日日陰で涼を感じられます。

15 両国駅広小路 Ryogoku Station Hirokoji Street



JR 両国駅西口のにぎわいスポット。夕方がおすすめ。



+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

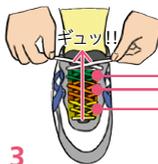


1

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 ふくらはぎをゆるく伸ばす



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

視野を広く

腕はしっかり大きく振る



上からぶら下がっているイメージ

背筋を伸ばし、胸は張りすぎずリラックス

かかとから着地、つま先をしっかりと上げる

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、ずつと健康。

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3年3月