

区民が選ぶ“すみだ”を歩く



つながる  
墨田区

# すみだ ウォーキング マップ



墨田区

# 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 |

## (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)

## マップの見方

|  |                            |
|--|----------------------------|
|  | ウォーキングコース                  |
|  | トイレ                        |
|  | AED                        |
|  | 博物館                        |
|  | グルメスポット                    |
|  | ヘルシースポット (ヘルシーメニューを提供するお店) |
|  | 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。

### 水分を持ちましょう

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

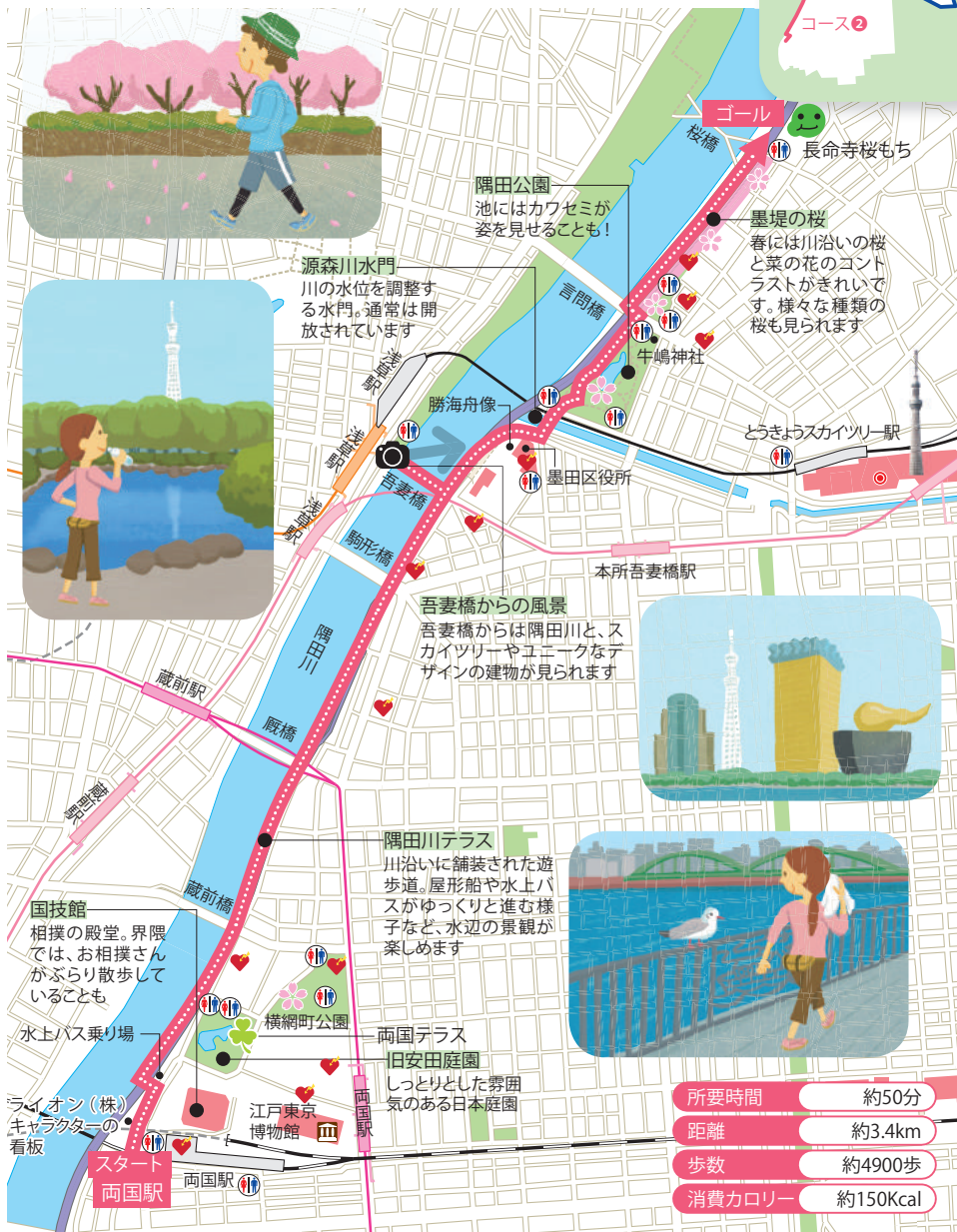
視界を広くし、足下の段差などにも気をつけましょう。また、疲れてくるとつい下を向きがちになります。信号をよく見て、車や自転車に十分注意して歩道を歩きましょう。

※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。

※持病をお持ちの方は、かかりつけ医師に相談してから始めましょう。

# すみだの自然を再発見！ 爽快リバービューコース



(オススメポイント)

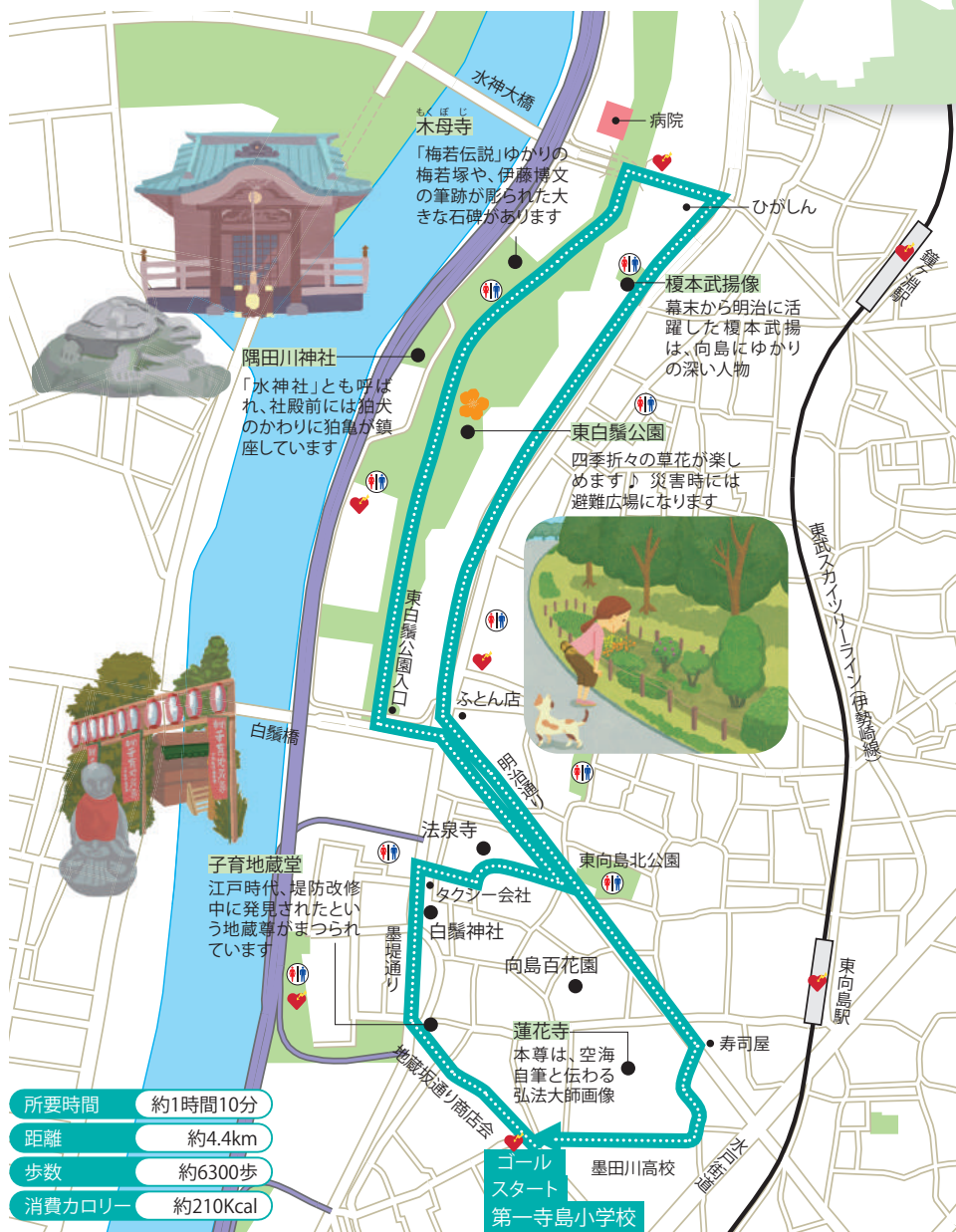
春～秋頃は、朝に隅田川テラスの水路に集まるカニがかわいらしいです！ 川沿いには様々な種類の桜も。自然を感じる意外なポイントがあってもおもしろいですよ。(提案者：墨田区在勤・飯野さん)

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



(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)

# 緑ゆたかな公園と、 歴史を感じながら歩くコース

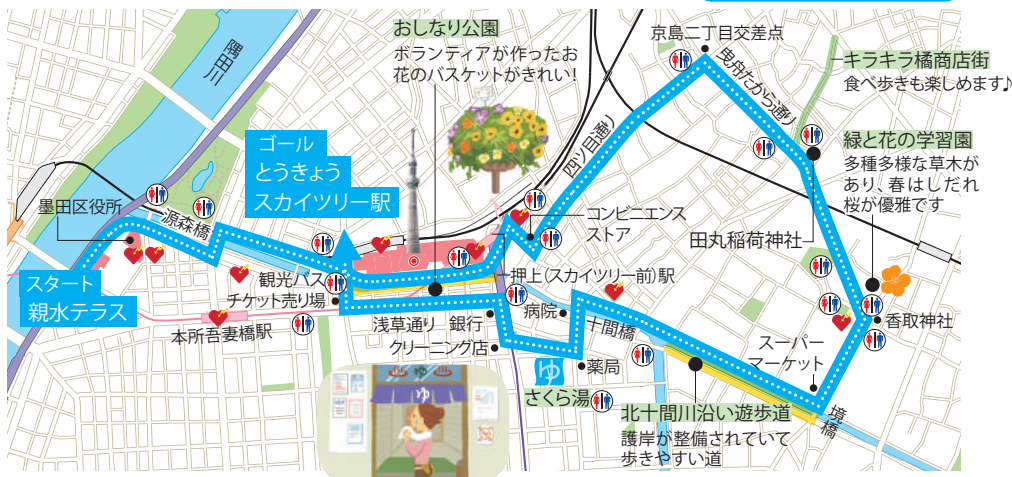


(オススメポイント) 夏は東白鬚公園のアサガオがきれいです。昔からある建物も多いので、古地図を見ながら神社を目印にして歩くのも楽しいですよ。広くて歩きやすい道が多いのもポイントです。(提案者：区民・本田さん)

コース  
5

# 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 |



(オススメポイント) 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)

コース  
6

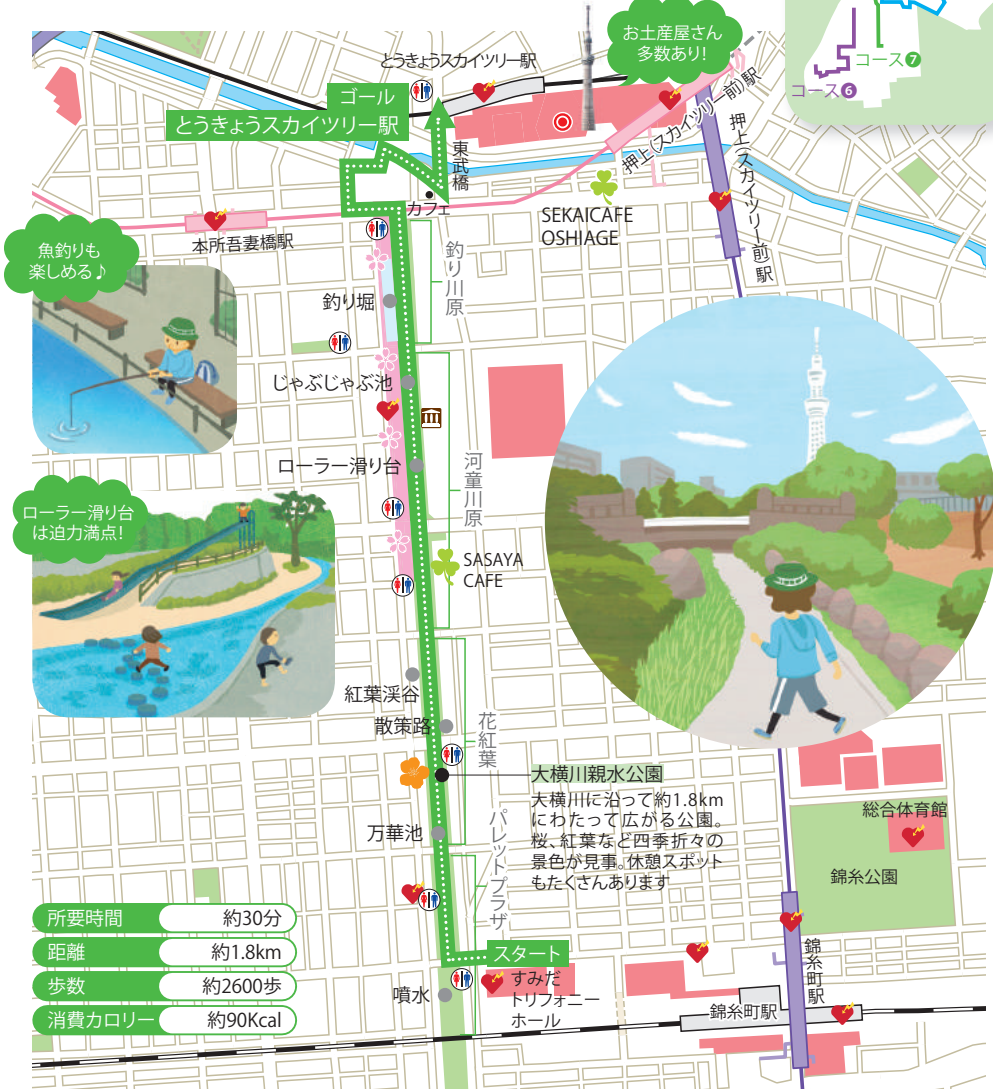
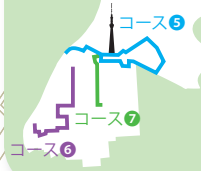
# すみだの魅力が凝縮! 江戸の粋に出会えるコース

|        |          |
|--------|----------|
| 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 |



(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)

# 潤いあふれる憩いの場。 都会のオアシス散策コース



(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。

ウォーキング記録表 歩き終わったコースの番号の下に歩いた日を書きましょう!

| コース | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | ⑥ | ⑦ |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|
| 日にち |   |   |   |   |   |   |   |

# 安全・効果的に歩くためのウォーキング<sup>プラス</sup>

## +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。



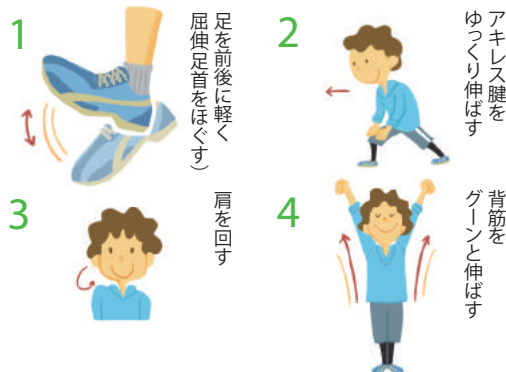
③ つま先側は緩めに、足の甲と足首側はしっかりとひもを締めましょう。



## +2 ウォームアップ・クールダウンを忘れずに

監修: すみだ花体操インストラクター 和田左千子さん

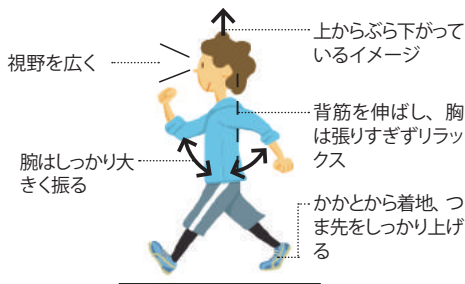
ケガをしないために、歩く前は準備運動をし、歩いた後は使った筋肉をほぐしましょう。



## +3 ウォーキングフォームを意識

監修: 日本ウォーキング協会公認指導員 高浜和行さん

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。



## ウォーキングの効果

ウォーキングには右のような効果があります。

- ① 生活習慣病の予防
- ② 心肺機能の向上
- ③ 肥満を防ぐ
- ④ ストレス解消

〈コース提案者〉 米田 誠、飯野 由里江、佐藤 勉、本田 常明、石村 匡、吉澤 弥重子 (敬称略)

〈協力〉 岩崎 和正・勝瀬 繁加 (アシックスジャパン株式会社)、桐井 範治 (花王株式会社)、藤田 光彦・植草 繁 (墨田区観光協会)、鳥光 周一 (東京商工会議所墨田支部)、窪山 隆徳 (東京東信用金庫)、高橋 健一 (東武鉄道株式会社)、内田 達也・飯野 由里江 (ライオン株式会社)、高崎 尚樹・熊坂 克哉 (株式会社社礼ネサンス)、高浜 和行 (日本ウォーキング協会公認指導員)、和田 左千子 (すみだ花体操インストラクター)、村山 朗子 (向島保健センター)、糸井 陽一 (本所保健センター)、石村 匡 (墨田区環境保全課)、高山 太一 (墨田区土木管理課)、荒尾 裕子・明海 亜紀 (株式会社クレメンティア) (敬称略)

〈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29年3月

ちよつと実行、すつと健康。



東京都健康・くすり推進キャラクター  
ケンコウデスカマン