

あらかわ ウォーキングマップ

歩いて再発見！体を動かしていきいき！

健康アドバイス付き

凡例

- トイレ
- 観光案内標識
- 公園内ウォーキング走路
- ベンチ(公園にはベンチあり)
- ※公園には水道施設あり

駅から駅を結ぶお手軽コース

K コース 日暮里・舎人ライナー

熊野前駅 → 日暮里駅 → 西日暮里駅

距離 約2.4km
歩数 約3430歩
時間 約35分
消費カロリー 約110kcal

I コース 常磐線コース

三河島駅 → 日暮里駅

距離 約0.9km
歩数 約1285歩
時間 約15分
消費カロリー 約40kcal

J コース 千代田線

町屋駅 → 宮地陸橋 → 西日暮里駅

距離 約1.7km
歩数 約2430歩
時間 約25分
消費カロリー 約75kcal

L コース 明治通り沿い 都営バスコース

大関横丁 → 荒川区役所前 → 新三河島駅前

距離 約3.8km
歩数 約5430歩
時間 約60分
消費カロリー 約170kcal

荒川区内の公園にあるウォーキング走路

公園名	コース	所要時間	所在地
荒川自然公園	コース: 1160m	所要時間: 19分	所在地: 荒川区荒川8-25-3
日暮里南公園	コース: 320m	所要時間: 5分	所在地: 荒川区東日暮里5-19-1
尾久の原公園	コース: 725m	所要時間: 12分	所在地: 荒川区東尾久7



企画・発行 荒川区保健所健康推進課 ☎03-3802-3111 内線432-434
〒116-8507 東京都荒川区荒川12-11-1 がん予防・健康づくりセンター内
※本誌に掲載されている情報は、平成28年3月現在のものです。

コース一覧

コース	距離	歩数	時間	消費カロリー
A 新しい街並み散策ルート	約1.9km	約2715歩	約30分	約90kcal
B 隅田川の川沿い散策ルート(往復)	約4.6km	約6570歩	約70分	約210kcal
C 汐入ぐるっとコース	約4.7km	約6715歩	約70分	約210kcal
D 尾久の原公園ルート	約4.7km	約6715歩	約70分	約210kcal
E 歴史と文化のルート	約3.9km	約6500歩	約50分	約165kcal
F コミュニティバス「さくら」コース	約5.8km	約8285歩	約90分	約260kcal
G チャレンジコース	約6.5km	約9285歩	約100分	約295kcal
H 都電とバラの花ルート(往復)	約8.0km	約11430歩	約120分	約360kcal
I 常磐線コース	約0.9km	約1285歩	約15分	約40kcal
J 千代田線コース	約1.7km	約2430歩	約25分	約75kcal
K 日暮里・舎人ライナーコース	約2.4km	約3430歩	約35分	約110kcal
L 明治通り沿い都営バスコース	約3.8km	約5430歩	約60分	約170kcal

1日1000歩増やしましょう!

健康づくりに効果的な歩数は「1日1万歩」といわれ、時間にして1時間以上かかります。まずは、今より**1000歩多く歩く**ことから始め、徐々に歩数を増やしていきましょう。このマップでは、忙しくてなかなかウォーキングの時間がとれない方に向けて、通勤・通学時に活用できるよう、鉄道の駅やバスの停留所を結んだ「駅から駅を結ぶお手軽コース」「コミュニティバス「さくら」コース」を用意しました。このコースは各チェックポイントの間を概ね1000歩前後で歩けるよう設定していますので1000歩の目安にご活用ください。

※1000歩は、ほぼ10分間で歩けます。(距離にして600~700メートル)

観光案内標識

区外の方や外国人旅行者、障がい者、高齢者が安心して街を散策し、観光を楽しめるように、絵文字や外国語(英語・中国語・ハンガリー)で表記した歩行者用の観光案内標識です。

ウォーキングは靴選びから

材質 通気性のあるもので、革やメッシュ製の丈夫なもの

底底 底は厚くすべらないもの。かかと部分はショックを吸収する弾力性のあるもの

大きさ ぴったり足にあってること。つま先には5ミリくらいの余裕を

歩き方の基本

Let's Enjoy

軽くこぶしを握る
おなかを引っ込めて腹筋を引き締める
足は腰から出すように
歩幅は大きめ

肩の力は抜く
肘は90度腕を大きく振る(肘を後ろに引くようなイメージ)
背筋を伸ばして胸を張る
着地はかかとから着地(踵の付け根で地面を蹴る)
反り過ぎ・猫背はNGです!

ウォーキングをする時の注意点

- 始める前、終わった後はストレッチ**
腰や膝を痛めたり、疲れをためないために、歩く前と後にはストレッチをしましょう。体の筋肉や関節を伸ばす簡単なものがお勧めです。特に寒い日は体を十分にほぐしてから始めましょう。
- 水分補給は早めに**
水分を持って出かけましょう。のどが潤いたと自覚する前に水分を補給するのがポイントです。脱水症状の予防となります。具合が悪くなった場合は、ただちに中止し休息をとるなど、適切な手当を行いましょう。
- 交通安全に心がけて**
交差点や踏切では、左右の安全を確かめましょう。また、車や自転車から見えやすい、明るい色の服装にしましょう。夜間は、反射板や光る素材の帽子などの着用がお勧めです。

※ウォーキング中のケガ、事故等については、責任を負いかねます。



