



©Tokyo 2020



出典：国土地理院発行基盤地図情報（基盤地図情報の建築物、道路線等を加工して作成）

ルート説明

- 📍 九段下駅
- ★ 日本武道館(空手・柔道)
- 👉 千鳥ヶ淵緑道
- 👉 小石川後楽園
- 👉 安藤坂
- 👉 小石川植物園
- 👉 播磨坂
- 📍 茗荷谷駅

ウォーキングの効果 ※慢性疾患をお持ちの方は、始める前に主治医に御相談ください。

- ① 生活習慣病予防
血糖値を下げたり、血圧を下げる効果があります。また「がん」「糖尿病」などの生活習慣病のリスクを下げるといわれています。
- ② 心肺機能の向上
習慣的に運動を続けると、全身持久力や筋力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、心身の健康の向上に役立ちます。
(「健康づくりのための身体活動基準2013(厚生労働省)」を参考に作成)

🕒 所要時間	約1時間38分
📏 距離	約6.5km
🔥 消費カロリー	約294kcal
👣 歩数	約9290歩

*各コースの所要時間・消費カロリー・歩数は、時速4km、ウォーキング10分=30kcal、1歩=70cm、体重60kgの場合で算出しています。
東京都健康づくり推進キャラクター ケンコウデカマン



📍 見どころ

🏯 日本武道館



日本武道館は、柔道をはじめとする日本の武道の聖地です。柔道がオリンピック競技として初めて実施されたのは1964年大会であり、この施設はそのときの会場です。富士山の絶景をひくような流線美の大屋根を持つこの建物は、1964年のオリンピックレガシー施設の一つです。現在は、武道だけでなく、コンサートその他のイベントなど多目的に利用されています。

写真提供：公益財団法人 日本武道館

🌳 千鳥ヶ淵緑道



皇居のお濠沿いに約700メートル続く、緑豊かな遊歩道です。春にはソメイヨシノを中心に緑道周辺で約260本の桜が薄紅色に染まります。お濠の水面に桜並木が映り、ひと際美しい風景が広がります。

出典：千代田区観光協会 <https://visit-chiyoda.tokyo/>

🌿 東京大学大学院理学系研究科附属植物園 (小石川植物園)



植物学の研究・教育を目的とする東京大学の教育実習施設です。面積は161,588㎡(48,880坪)の敷地内では、台地、傾斜地、低地、泉水地などの地形を利用して様々な植物が配置されています。園内には長い歴史を物語る数多くの由緒ある植物や遺構が今も残されており、国の史跡および名勝に指定されています。
(有料)

出典：東京大学大学院理学系研究科
<https://www.bg.s.u-tokyo.ac.jp/koiishikawa/ennai/>

アイコンの説明: 🏯 神社仏閣 🌳 公園 🏠 その他