

印刷物作成番号

2021-19-3203

# SHINJUKU

## Walking Map



新宿区健康づくりウォーキングマップ

「気軽に」「今から」ウォーキング。今日どんな新宿が見つかる？ しんじゅく健康フレンズ

◆編集・発行  
新宿区健康部健康づくり課  
TEL 03-5273-3047  
FAX 03-5273-3930

◆協力  
NPO 法人新宿区ウォーキング協会  
新宿歴史博物館  
エコギャラリー新宿  
ミマモカフェ

新宿区

令和4(2022)年3月発行



歩くこと  
からはじまる  
健康  
スタイル

こんな場所があったんだ

新宿  
再発見

この印刷物は、業者請負により10,000部印刷しています。その経費として、1部あたり69.3円(税込)かかっています。ただし、編集時の職員人件費などは含んでいません。

# SHINJUKU

Walking Map 全体マップ▶

## 目次 Contents

表紙 新宿フォトギャラリー

- 1・2 目次・全体マップ
- 3・4 楽しく歩いて健康づくり・ウォーキングをはじめよう!
- 5・6 大切なウォームアップとクールダウン
- 7・8 ウォーキング記録表・ウォーキングコースについて

\*\*\* Walking Course \*\*\*

- 9 1. 四谷エリア (信濃町駅~新宿三丁目駅)  
新宿御苑から新宿の発祥内藤新宿をめぐる
- 10 2. 四谷エリア (四ツ谷駅~四ツ谷駅)  
見どころ満載の四谷で、歴史探索
- 11 3. 筆筈町エリア (神楽坂駅~市ヶ谷駅)  
粋なまち'神楽坂'を満喫
- 12 4. 榎町・若松町エリア (若松河田駅~早稲田駅)  
山手線内最高峰と漱石山房記念館をめぐる
- 13 5. 大久保・区役所エリア (大久保駅~西武新宿駅)  
鉄炮組百人隊ゆかりの地から新たな歌舞伎町へ
- 14 6. 戸塚エリア (早稲田駅~高田馬場駅)  
アカデミックなまちで昭和レトロと自然を堪能
- 15 7. 落合第一エリア (下落合駅~下落合駅)  
自然豊かで芸術の香りが漂う落合を訪ねる
- 16 8. 落合第二エリア (落合南長崎駅~中井駅)  
哲学堂公園から落合文士村をめぐる
- 17 9. 柏木・角筈エリア (大久保駅~都庁前駅)  
伝説の地から大都会のオアシスへ
- 18 10. 角筈エリア (新宿駅南口~新宿駅西口)  
西新宿で大人な街あるき
- 19 11. 長距離コース 1 (西新宿駅~早稲田駅)  
四季折々に美しい神田川沿いの遊歩道を歩く
- 21 12. 長距離コース 2 (信濃町駅~信濃町駅)  
新宿シティハーフマラソンコースをたどりスポーツの杜へ



この地図の作成に当たっては、国土地理院長の承認を得て、同院発行の数値地図(国土基本情報)電子国土基本図(地図情報)及び数値地図(国土基本情報)電子国土基本図(地名情報)を使用した。(承認番号 平29情使、第712号) 地図調製:(株)中央ジオマチックス

歩くことからはじまる  
健康スタイル

新宿区は、健康づくりの一つとして日常生活の中で気軽に行えるウォーキングをおすすめしています。無理なく取り入れて健康寿命をのばしましょう!



新宿区の魅力が詰まった12コース。さて、どこから歩きましょう。



こんにちは!  
しんじゅく健康フレンズです

ケンマウ  
メウ

'からだにいいこと'を楽しくお届けする健康づくり推進キャラクターです。

凡 例	
	コースライン
	JR線
	私鉄
	地下鉄線
	スタート地点・ゴール地点
	立ち寄るみどころ
コース番号 0	エリア・コース名
ページ番号 P00	

# 楽しく歩いて健康づくり

ウォーキングは、誰でも、どこでも、いつでも出来る、競わない、頑張らなくていい、楽しいスポーツです。

## ウォーキング効果 まとめ知識

### \*生活習慣病予防\*

血糖値や、血圧を下げる効果があります。また「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。

### \*ストレス解消\*

気分転換やストレス解消につながります。

### \*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。

### \*肥満を防ぐ効果\*

エネルギー消費量が増加し、腹囲や体重が減ります。

ひとりで気ままに、ご家族やお友達と一緒に、太陽を浴び、五感に刺激を受け、楽しいウォーキングの時間を習慣にしませんか。



しんじゅく健康フレンズ

## 健康に歩くためのポイント

- ①1日8,000歩を目安にする
- ②正しいウォーキングフォームで歩く



両手の指を組んで、体全体を引き上げる

体はそのまま手とかかとを下ろす



膝をのほして歩幅を広げる

足音を立てず転がすように



### ●良い姿勢をつくる

背筋が気持ちよく伸び、胸もお腹も引き締まっている。

### ●かかとから、かかとから

かかとから着地すると、ほとんど音のしない、しなやかなよい歩き方が得られる。

### ●目線はまっすぐ

目線を落とすことなく、景色を楽しむ気持ちになると、目線をよい位置に保てる。

### ③自分のペースで歩く

頑張りすぎると体調を崩してしまうことも。無理をしないことが長続きするポイントです。運動の制限がある方は医師に相談しましょう。



## ウォーキングをはじめよう!

### 靴の上手な選び方

足への負担が少なく快適に歩くことができる靴の選び方をご紹介します。



### 服装と持ち物

ウォーキングを楽しむファッションスタイルをご紹介します。



**帽子・サングラス** 直射日光を避けるための必需品。

紫外線  
熱中症対策



**上着** 季節に合わせ、風よけに軽いウインドブレーカーなど。



**スラックス** ジーンズは、おすすめ出来ません。化繊の動きやすいものを。



**肌着・シャツ** 吸湿性、速乾性に優れている化繊がおすすめ。薄手の重ね着を検討しましょう。

明るい色を楽しもう!



**靴下** 足指が自由になる五指ソックスもおすすめです。



### その他

- 水分 ベットボトルは、ホルダーに吊り下げるなど、直ぐに飲めるように。
- 歩数計 記録して「見える化」すると達成感が。
- ビニールシート 休憩時には広げて、靴を脱いで足を乾かしましょう。
- リュック 両手は空けて歩きましょう。

### ●水分補給は忘れずに!

- のどの渇きを感じる前に、小まめに水分を補給して、熱中症を予防しましょう。
- お茶や水がおすすめですが、大量に汗をかいたときは、スポーツドリンク等で水分、塩分を補給しましょう。



# 大切なウォームアップとクールダウン

新宿区ウォーキング協会オリジナル

## ウォームアップ(準備体操)

血液の循環を促し、体の柔軟性を高め、動きをスムーズにする働きがあります。ケガの予防にも役立ちます。

スタート前に!!



1 足踏み

手・膝を少しずつ高くあげ、体をほぐす。



2 背伸び

足を開き、手の指を組んで裏返し、頭の上の方に気持ちよく伸ばす。



3 体側伸ばし

足を少し横に開き、組んだ手を上に引き上げながら横に倒す。反対側も同じように。



4 上体回し

組んだ両手を前に伸ばし、上体を後ろへ回す。反対回しも。



5 前伸し、後伸し

手を前方に伸ばし、上体を前に倒す。次に、後方へ気持ちよく体の表側を伸ばす。



6 足の振り出しと足首回し・つま先押し

足先を膝が伸びきるように、前後に軽く振り出す。足首をつま先で円を描くように回す。つま先を引き寄せたり、伸ばしたりする。



7 アキレス腱伸ばし

後ろ足のかかとをつけたまま、前膝を曲げて体重を前足に乗せ、後ろ足のふくらはぎ、アキレス腱を伸ばす。反対の足も。



8 股関節伸ばし

アキレス腱伸ばしがすんだら、かかとを上げてさらに深く沈み、股関節を伸ばす。反対の足も。



9 深呼吸

空気を鼻から胸いっぱい吸い込み、口からゆっくり吐き出し、呼吸を整える。

それぞれの動作は呼吸を止めないように、各15~20秒程行います。ストレッチは、ゆっくり気持ちのよい程度に伸ばしましょう。

## クールダウン(整理体操)

運動後の疲労を軽減する効果があります。

ゴールしたら!!



1 かかとで足踏み

両手は上に伸ばしてぶらぶら。



2 つま先で足踏み

下げた両手でグー・チョキ・パー。



3 ひざの屈伸と回し

ひざに手を当てゆっくり屈伸、左右にゆっくり回す。



4 足の甲伸ばし

足を後ろに引き、つま先を地面につけ、足の甲から足首にかけてゆっくり伸ばす。



5 肩回し

肩甲骨を感じながら前後にゆっくり回す。



6 体ひねり

体の力を抜いて、手を体にまきつけるようにブラブラひねる。



7 深呼吸

体をリラックス状態に切り替える効果がある。疲れを吐き出すイメージ。

### Free いきいきウオーク新宿(初心者向けウォーキング教室)

ウォーキング初心者を対象に、正しいフォームや水分補給の方法などウォーキングの基礎知識を学んだ後、区内のさまざまなエリアを歩く教室を開催しています。

お一人参加も大歓迎



※詳しくは区ホームページをご覧ください。

しんじゆく健康ウォーキング情報



# ウォーキング記録表

本マップで紹介する12コースを歩いた記録を書き込めます。12コースの総距離は約60kmで、甲州街道の内藤新宿(東京都新宿区)～吉野宿(神奈川県相模原市)までの距離に相当します。



使い方: 歩き終わったコースの枠を塗りつぶしましょう

コース	年月日	天気	時間	カロリー消費量	歩数
① 四谷エリア					
② 四谷エリア					
③ 笹筒町エリア					
④ 榎町・若松町エリア					
⑤ 大久保・区役所エリア					
⑥ 戸塚エリア					
⑦ 落合第一エリア					
⑧ 落合第二エリア					
⑨ 柏木・角筈エリア					
⑩ 角筈エリア					
⑪ 長距離コース1					
⑫ 長距離コース2					
<b>全コース 総距離: 約60km</b>	総歩行時間:		総消費カロリー:		
	総歩数:				

全コース完歩された方には、完歩証とプレゼントを差し上げます。記録表にご記入の上、新宿区健康部健康づくり課健康づくり推進係(注)新宿5-18-21 新宿区役所第2分庁舎分館1階 TEL 03-5273-3047 FAX 03-5273-3930 までお持ち下さい。  
(注)令和2年11月24日から当面の間、第2分庁舎分館分室(新宿5-18-14 新宿北西ビル4階)に移転します。お持ちいただく前にお電話でご確認ください。

スタンプ欄

# ウォーキングコースについて

新宿区の魅力が詰まった12コースをご紹介します。距離や時間といった基本的な情報に加えてコースの特徴やみどころなども紹介しています。

### ●コースの特徴

歴史や史跡があるまち

活気があるまち

ファミリーにもおすすめ

文化・芸術のまち

公園・自然が多いまち

高層ビルの街

水辺があるまち

ベビーカーでもOK

### ●凡例

— ワォーキングコース

① 立ち寄るみどころ

Start/End スタート地点・ゴール地点

● 名所・みどころ

🌸 桜のみどころ

🍁 紅葉のみどころ

🌳 緑のみどころ

立ち寄るみどころ間の時間と距離

2分 0.1km

🚻 トイレ

👶 授乳スペースとおむつ替え設備がある公共施設

♨️ 銭湯

🏞️ 健康遊具のある公園

🚓 X 警察署・交番・駐在所

🚒 X 消防署・消防出張所

🏥 救急病院

🎓 学校

📖 図書館

🏛️ 博物館

- 各コースには、消費カロリー、歩数、距離、時間を掲載しています。算出の数値については、歩幅70cm、時速4km/h、消費エネルギー:ウォーキング10分=30kcal、体重60kg男性としています。  
※時間等はあくまでも目安です。
- マップに表記している施設は、コースに関係する施設を中心に掲載しています。
- 本マップは健康づくりを目的としたものです。みどころの開館・開園時間などの詳細については、各施設にご確認ください。

8



**① 新宿御苑**  
約1万本の木々と四季折々の花や庭園が美しい国民公園。(※有料、酒類は持込禁止、遊具類は使用禁止)

**② 玉川上水内藤新宿分水散歩道**  
江戸の飲料水を確保するために造られた玉川上水。かつての流路に沿って、人気の散歩道があります。(※新宿御苑の開園時間のみ利用可)

**③ 太宗寺**  
江戸時代に開創され、信州高遠藩内藤家の菩提寺として栄えました。間摩像や毒衣婆像など多くの文化財があります。

**④ 花園神社**  
徳川家康の江戸開府以前からこの地を見守り続ける総鎮守。西の市も有名。

**⑤ 須賀神社**  
四谷の総鎮守として崇敬されています。江戸時代の三十六歌仙絵(区指定文化財)が奉納されています。

**⑥ 若葉東公園**  
TVや雑誌の撮影にもよく使われ、白亜の列柱や噴水があります。並木道を進むと壮大な景観が広がっています。

**⑦ 消防博物館**  
消防の歴史や消防クランツクカーなどを集めた博物館。消防士の操縦席に座る体験もできます。

**⑧ 新宿歴史博物館**  
旧石器時代からの新宿の歴史や文化が大集合。江戸時代のシオラマや懐かしい市電車両の模型もたくさん。(※有料)

**⑨ 須賀神社**  
江戸時代から「君の名は。」の聖地。

**⑩ 消防博物館**  
迫力満点の消防車を見学。おしゃべりな消防車も人気。

**⑪ 須賀神社**  
知らなかった昔の新宿にびっくり。

**⑫ 須賀神社**  
江戸時代から「君の名は。」の聖地。

**⑬ 消防博物館**  
迫力満点の消防車を見学。おしゃべりな消防車も人気。

**⑭ 須賀神社**  
知らなかった昔の新宿にびっくり。

**⑮ 須賀神社**  
江戸時代から「君の名は。」の聖地。

**⑯ 消防博物館**  
迫力満点の消防車を見学。おしゃべりな消防車も人気。

**⑰ 須賀神社**  
知らなかった昔の新宿にびっくり。

**⑱ 須賀神社**  
江戸時代から「君の名は。」の聖地。

**⑲ 消防博物館**  
迫力満点の消防車を見学。おしゃべりな消防車も人気。

**⑳ 須賀神社**  
知らなかった昔の新宿にびっくり。



**1 牛込見附跡**  
 徳川家光の命で造られた江戸城外堀跡(国指定史跡)の石垣が残っています。  
 21分 1.4km

**2 神楽坂通り**  
 ケヤキ並木の坂道は、個性的な老舗やモダンな飲食店、和雑貨の店など魅力がたっぷり。  
 8分 0.5km

**3 毘沙門天 善國寺**  
 桃山時代後期の創建。山の手銀座とも呼ばれた神楽坂は、善國寺の門前町として発展してきました。  
 2分 0.1km

**4 兵庫横丁**  
 石畳の路地に老舗の料亭。日本を代表する映画監督、作家、脚本家たちが滞在し、数々の名作を生み出した老舗旅館もあります。(※途中階段あり)  
 2分 0.1km

**市ヶ谷駅**  
 市ヶ谷駅  
 29分 1.9km

**神楽坂のミニホール**  
 2分 0.1km

**美しい水と緑の風景**  
 2分 0.1km

**にぎやかなメインストリート**  
 2分 0.1km

**風情ある石畳の小路**  
 2分 0.1km

**1 抜弁天 (厳嶋神社)**  
 苦難を切り抜ける弁天様として信仰されました。江戸時代、「生類憐れみの令」により神社の東帯に天御用屋敷が作られました。  
 6分 0.4km

**2 箱根山**  
 江戸時代の大名庭園戸山山荘にあった築山の箱根山は、標高44.6m。戸山公園サイビスセンターで登頂証明書がもらえます。(※P13 ⑤一歩参照)  
 23分 1.5km

**3 漱石山房記念館**  
 新宿区は、夏目漱石が生まれ育ちその生涯を閉じたまち。晩年の9年間を過ごした「数々の名作を世に送り出した」漱石山房跡地にできた、漱石にとって初の本格的な記念館。(※有料)  
 12分 0.8km

**4 夏目漱石 誕生の地**  
 生誕100年を記念して建てられた記念碑が建っています。喜久井町という町名は、漱石の父・寛克が夏目家の家紋「井桁に菊」にちなんで名付けたものです。  
 24分 1.6km

**早稲田駅(出口2)**  
 2分 0.1km

**漱石の世界を体感**  
 12分 0.8km

**江戸六弁天の一つ**  
 23分 1.5km

**山手線内最高峰**  
 23分 1.5km

**漱石ゆかりの地**  
 24分 1.6km



**5**  
鉄炮組百人隊  
ゆかりの地から  
新たな歌舞伎町へ  
大久保・区役所エリア  
消費カロリー・・・約192kcal  
歩数・・・約6,000歩  
距離・・・約4.2km  
時間・・・約64分

おおくぼ  
**大久保つつじ**  
江戸時代、鉄炮組百人隊が  
つつじを栽培し、つつじは  
名所として  
賑わった。

コースの**特徴**は?  
活気  
があるまち  
歴史や史跡  
があるまち



**6**  
アカデミックな  
まちで昭和レトロと  
自然を堪能  
戸塚エリア  
消費カロリー・・・約159kcal  
歩数・・・約4,900歩  
距離・・・約3.4km  
時間・・・約53分

コースの**特徴**は?  
文化・芸術  
のまち  
歴史や史跡  
があるまち  
ファミリー  
にもおすすめ

コースの**特徴**は?  
歴史や史跡  
があるまち

**1** 皆中稲荷神社  
皆中稲荷神社の名称は、皆中(みなあたると)に由来。鉄炮組が奉納した鳥居、灯籠などが残されています。  
5分 0.3km

**2** 戸山公園 (大久保地区)  
緑豊かな公園。新宿区立スポーツセンターや、1周1.23kmのジョギングコースがあります。  
27分 1.8km

**3** 稲荷鬼王神社  
節分には「福は内、鬼は内」と唱えます。邪鬼の頭に手水鉢をのせた珍しい水鉢があります。  
27分 1.8km

**4** 歌舞伎町  
戦災復興事業として歌舞伎座の誘致をめざしていたことが名前の由来。ゴジラが目印の新たな魅力を発信中!  
11分 0.7km

**5** 歌舞伎町  
日本最大規模の繁華街  
3分 0.2km

**6** 西武新宿駅(正面口)  
スタート「J」中央線(緑色) 大久保駅北口

**1** 早稲田大学 大隈記念講堂  
昭和2年に建設。外観が印象的な時計塔は大隈重信の「人生125歳」に因み125尺(約37.8m)の高さ。学舎が建ち並ぶ構内には博物館などもあり、一般公開されています。  
6分 0.4km

**2** 都電荒川線  
明治44年に開通し、現在、東京でも数少ない路面電車です。区内の停留場は、早稲田と面影橋の2つです。  
5分 0.3km

**3** 甘泉園公園  
元は徳川御三卿の清水家の屋敷であった回遊式庭園。池の周りの木々や季節の花が美しい。(※閉園時間あり)  
8分 0.5km

**4** 諏訪神社  
旧戸塚村・旧大久保村の総鎮守。平安初期の創建。村境を守る神「塞神三柱」をまつる石塔は区内で唯のもの。明治天皇の行幸があり、聖跡に指定されています。  
14分 0.9km

**5** 高田馬場出口(3)  
スタート 東京メトロ東有線 早稲田駅(3b)





**1 薬王院 (東長谷寺)** 6分 0.4km  
鎌倉時代に開山された寺院です。牡丹の名所として知られ、見頃には美しく雅やかな光景を見ることができます。

**2 おとめ山公園** 15分 1.0km  
秘境と呼ばれるほど自然林が残り、野鳥や昆虫が観察できます。夏にはホタル観察の夕べが開かれます。(※閉園時間あり)

**3 中村彝アトリエ記念館** 15分 1.0km  
重要文化財「エロシエンコ氏の像」など数々の名画を残した中村彝の記念館。館内も外の景色もアトリエな雰囲気です。

**4 佐伯祐三アトリエ記念館** 17分 1.1km  
パリの風景を独特の画風で描き、日本でも屈指の人氣がある佐伯祐三。彼のアトリエを整備公開している記念館です。

**別名「牡丹寺」**  
8分 0.5km  
自然の清き水に癒される

大正の洋画家のしるし

**1 自性院** 5分 0.3km  
太田道灌が、黒猫に招き入れられ命をとりつしたという伝承から、招き猫の発祥地とも言われています。

**2 哲学堂公園** 27分 1.8km  
哲学者井上円了が明治37年に開設。77場の哲学に由来するユニークな名前の建物や石造物などが点在。(※閉園時間あり)

**3 目白学園遺跡** 27分 1.8km  
学園構内の佐藤重遠記念館内に、付近で発掘調査が行われた落合遺跡の出土品を展示。

**4 林芙美子記念館** 8分 0.5km  
「放浪記」で知られる林芙美子が晩年を過ごした、飾らない佇まいの家。四季折々に美しい庭も必見。(※有料)

稀代の女流作家に想いを馳せる

猫寺として有名な寺院

縄文~奈良時代にタイムスリップ

哲学の思想と世界観を垣間見る



**コースの特徴** は?

- 公園・自然が多いまち
- 歴史や史跡があるまち
- ファミリーにもおすすめ

**9**  
伝説の地から  
大都会のオアシスへ

角宮エリア  
消費カロリー・・・約165kcal  
歩数・・・約5,100歩  
距離・・・約3.6km  
時間・・・約55分

**ゴール** 都庁前駅(A5)

**スタート** 都営大江戸線

**1 熊野神社**  
角宮地域の総鎮守  
5分 0.3km

**2 成子天神社**  
武勇にゆかりある神社  
21分 1.4km

**3 新宿中央公園**  
大都会のオアシス  
12分 0.8km

**4 十二社**  
室町時代創建と伝えられる。江戸時代には、「十二社の池」江野の瀬とともに景勝地として知られ、にぎわい満ちた。

**1 熊野神社**  
十二社熊野神社の文化財(ミニ博物館)血ピオトブ

**2 成子天神社**  
伝説では、埋められた錯の持主は日本武尊ととも平将門とも。境内の狛犬型庚申塔は大変珍しいものです。

**3 新宿中央公園**  
約8万㎡の緑豊かな公園。園内のエコギャラリー新宿は、快適環境のまちづくりをめざして、区民企業行政が連携しながら運営する活動拠点です。



**コースの特徴** は?

- 高層ビルがのびる街
- 公園・自然が多いまち
- ベビーカーでもOK

**10**  
西新宿で  
大人な街あるき

角宮エリア  
消費カロリー・・・約207kcal  
歩数・・・約6,400歩  
距離・・・約4.5km  
時間・・・約69分

**ゴール** 新宿駅(西口)

**スタート** 都営大江戸線

**1 Suicaのペンギン広場**  
絶好のフオトスポット  
5分 0.3km

**2 東京都庁**  
建築家丹下健二氏が設計し、平成3年に完成。第本庁舎45階の展望室は、地上202mの高さから都内を望めます。

**3 新宿中央公園**  
大都会のオアシス  
9分 0.6km

**4 平和祈念展示資料館**  
戦争体験のない世代にも歴史を伝えるためにできた資料館。実物資料、ジオラマなどを展示

**1 熊野神社**  
十二社熊野神社の文化財(ミニ博物館)血ピオトブ

**2 成子天神社**  
伝説では、埋められた錯の持主は日本武尊ととも平将門とも。境内の狛犬型庚申塔は大変珍しいものです。

**3 新宿中央公園**  
約8万㎡の緑豊かな公園。園内のエコギャラリー新宿は、快適環境のまちづくりをめざして、区民企業行政が連携しながら運営する活動拠点です。

**4 平和祈念展示資料館**  
戦争体験のない世代にも歴史を伝えるためにできた資料館。実物資料、ジオラマなどを展示

**11**  
四季折々に美しい  
神田川沿いの  
遊歩道を歩く

長距離コース1  
消費カロリー・・・約399kcal  
歩数・・・約12,600歩  
距離・・・約8.8km  
時間・・・約133分

かんたがわ いまわし  
**神田川の今昔**  
江戸時代、「神田上水」として整備され、江戸市中に生活用水を送る重要なライフラインでした。井の頭恩賜公園内にある井の頭池に源を発し、両国橋跡で隅田川に合流します。



**特徴**は?

- 水辺があるまち
- 公園・自然が多いまち
- ファミリーにもおすすめ

**6 東京染ものがたり博物館**  
江戸の伝統技法を染物体験  
36分 2.4km  
11分 0.7km

**5 面影橋・山吹の里の石碑**  
水田道灌ゆかりの地  
15分 1.0km  
3分 0.2km

**1 神田上水公園**  
四季折々に美しい  
30分 2.0km

**7 肥後細川庭園**  
大名庭園の面影  
17分 1.1km

**4 神田川ふれあいコーナー**  
神田川に生息する魚が泳ぐ大きな水槽や、神田川の歴史や生きものを知ることができます。展示コーナーがあります。

**3 滌澤橋**  
水辺が気持ちいい  
3分 0.2km  
18分 1.2km

**2 せせらぎの里公園**  
せせらぎの周りには、テララを主体とした雑木林が、夏は恰好の水遊びの場となります。(※閉園時間あり)

ご存知ですか?  
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



都民の健康を  
守っている  
愛すべき  
ヒーロー  
です。

ちょっと実行、  
ずっと健康。

# 12 新宿シティハーフ マラソンコースを たどリスポーツの杜へ

長距離コース2

- 消費カロリー・・・約480kcal
- 歩数・・・約15,100歩
- 距離・・・約10.6km
- 時間・・・約160分

※マラソン大会当日のコースとは異なります。

6  
ゴール JR中央本線 信濃町駅  
18分 0.9km



絵画館と一体になった  
風景が美しい

18分 1.2km



大正時代の  
建築様式が美しい

明治天皇と昭憲皇太后の業績を後世に伝える目的で、大正15年に建造された。明治の歴史が目でわかる巨大壁画80枚が展示されています。  
(※要施設維持協力金)

2  
明治神宮外苑  
いちよう並木  
絵画館を望む約300mのいちよう並木は、四季を通じて多くの人々に愛されています。黄葉の頃にいちようのトナリを歩けば、気分はドラマの主人公。

心ときめく杜のスタジアム



1  
国立競技場  
東京2020オリンピック、パラリンピック競技大会は、ここで開会！

110分 7.3km

S  
スタート JR中央本線 信濃町駅  
18分 0.9km



コースの**特徴**は?

ハーフマラソン  
コース

しんじゆく  
新宿シティハーフマラソン

全国各地から  
延べ1万人を超す  
ランナーが集結し、  
新宿のまちを駆け抜ける  
マラソン大会です。

まちも盛ち  
応援!

1:12,000  
0 100 200 300m