

# すみだ ウォーキング マップ

2020年版



歩いて発見!  
すみだの魅力



## 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

---

-  ヘルシースポット (野菜関連スポット)

---

-  パワースポット

---

-  運動スポット

---

-  北斎看板 (北斎が浮世絵の画題とした場所に設置した案内板)

---

-  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。

※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。

※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。

## 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
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					

# 鬼平や忠臣蔵などすみだの歴史スポットを訪ねる

墨田区  
全体図



## 江島杉山神社

江ノ島弁財天と、日本鍼灸を確立した杉山検校を祀っています。境内には江ノ島の岩屋を模した岩屋があります。



## 立川第二児童遊園(安兵衛公園)

赤穂浪士・堀部安兵衛が剣術道場を構えていました。ここから出発し、吉良邸へ討ち入ったと伝えられています。

## 元徳稲荷神社

腫物の平癒にご利益があるとされ、明治時代には九代目市川團十郎も参拝したと伝わっています。



スタート  
ゴール  
菊川駅

## 長谷川平蔵住居跡

池波正太郎の時代小説「鬼平犯科帳」で知られる長谷川平蔵の屋敷がありました。



所要時間	約1時間
距離	約4.2km
歩数	約6000歩
消費カロリー	約190Kcal

オススメ  
ポイント

高低差がなく、町並も碁盤の目状のため、ウォーキングにおススメ！  
「鬼平犯科帳」や「忠臣蔵」ゆかりのスポットも見逃せません。

# 北斎案内板を見ながら歩く 北斎ゆかりの両国コース

**所要時間** 約1時間  
**距離** 約4.3km  
**歩数** 約6200歩  
**消費カロリー** 約190Kcal

**北斎案内板**

新柳橋の白雨  
御竹蔵の虹

**両国橋**

**北斎案内板**  
両国納涼 一の橋弁天

北斎は、納涼の人々にぎわう両国橋の様子を描いています。

**旧安田庭園**

**北斎案内板** 駒止石

元禄年間に造られた大名庭園。園内には北斎が絵の題材とした駒止石があります。

**すみだ北斎美術館**

すみだ出身の世界的な絵師・葛飾北斎の作品が見られます。



刃剣博物館

横網町公園

両国テラス

国技館

江戸東京博物館

**スタート**  
**ゴール**  
両国駅西口

両国駅

**榛稲荷神社**

晩年の北斎は、娘のお栄とこの辺りに住んでいたと伝わっています。

八角部屋

錦戸部屋

葛飾北斎生誕の地  
(高札)

ORITOKYOカフェ

ほんのき

信用金庫

京葉道路

ライオン堂

清澄通り

両国小学校

鏡師中島伊勢住居跡(高札)

両国大川屋

**回向院**

境内で北斎が巨大な絵を描く大パフォーマンズを行ったと言われています。

**吉良邸跡(本所松板町公園)**

**北斎案内板** 新板浮絵忠臣蔵第十一段目

赤穂浪士の討入りで知られる吉良上野介の屋敷跡。北斎も討入りの場面を描いています。

**オススメ  
ポイント**

すみだ出身の世界的な絵師・葛飾北斎の生誕の地があり、エリア内には様々なゆかりの地があります。

# 北斎が描いた

## 隅田川沿いの名所を歩く

### 木母寺

北斎案内板 梅若の秋月

この寺に伝わる「梅若伝説」を題材にして「梅若の秋月」が描かれました。

### 隅田川神社

北斎案内板 雪月花 隅田

かつては「水神社」と呼ばれ、雪景色の名所といわれていました。

### 白鬚神社

北斎案内板 白髭の覆松 今戸の夕烟

かつて神社の鎮守の社は名勝地として知られ、北斎もその作品に描いています。



北斎案内板

須佐之男命厄神退治之図

北斎案内板

新板浮絵 三囲牛御前両社之図

### 牛嶋神社

本所の総鎮守。かつて近くに住んでいた北斎が「須佐之男命厄神退治之図」を奉納したと伝えられています。

### 法泉寺

北斎案内板 寺島法泉寺詣

新田義貞ゆかりの寺。北斎がこの寺を訪れる参拝客の様子を描いた「寺島法泉寺詣」は区の指定有形文化財になっています。



### 三囲神社

隅田川沿いの名所の1つで北斎の作品にも描かれています。

スタート  
本所吾妻橋駅

ゴール  
鐘ヶ淵駅

所要時間	約1時間15分
距離	約4.9km
歩数	約7000歩
消費カロリー	約220Kcal

オススメ  
ポイント

北斎が絵の題材とした様々な名所があります。  
案内板の絵と実際の場所を見比べてみるのも一興です。

# スポーツも！ 歴史も！ 自然も！ いろいろ楽しめるよくばりコース

所要時間 約1時間10分

距離 約4.8km

歩数 約6800歩

消費カロリー 約220Kcal

## 墨田区総合運動場

すみだ初の本格的な陸上競技施設。  
全天候型舗装のトラックや  
トレーニング室等があり、  
宿泊室等を備えるセミナーハウスも  
併設されています。



## 木母寺(梅若伝説)

梅若丸と母にまつわる悲話  
「梅若伝説」が伝わっています。

## 隅田川神社(狛亀)

社殿の前には、狛犬の代わりに  
「狛亀」が鎮座しています。

## 白鬚防災団地

1.2kmにわたって、  
防災機能を備えた  
住宅が立ち並びます。

## 多聞寺

狸にまつわる  
伝承があり、境内には  
狸塚もあります。

上り坂に  
なっていて、  
坂の上からの  
眺めが抜群！

## 円徳寺(赤門)

スタート  
ゴール  
鐘ヶ淵駅西口

## 榎本武揚像

幕末、明治に活躍し、  
晩年向島に屋敷を構えました。  
墨堤を馬で散歩する姿や  
向島百花園で草花を愛でる姿が  
見られたそうです。

オススメ  
ポイント

まるで要塞のような防災団地は圧巻！

エリア内の東白鬚公園では四季を通じて様々な草花が楽しめます。

# ウォーキングとスポーツが楽しめる スポーツ&健康コース

所要時間 約45分  
 距離 約3km  
 歩数 約4300歩  
 消費カロリー 約135Kcal

ゴール  
八広駅

## 八広地域プラザ吾孺の里

地域コミュニティの拠点施設。  
 多目的運動場や屋内運動場などの  
 スポーツ設備や、多目的ホール、会議室、  
 調理室、工作室などを備えています。



グランド湯

Cafe POKAPOKA

●コンビニ

●油田カフェ

●東墨田第一公園

●墨田清掃工場

## すみだスポーツ健康センター

全天候型温水プールがあり、  
 一年中天候を気にせず楽しむことができます。  
 子どもから大人まで参加できる  
 スポーツ教室も開催しています。  
 ウォータースライダーと流水プールは  
 子ども達に大人気です。



立花五丁目  
こどもひろば

●中川小学校

●吾孺立花中学校

●歯科医院

●信用金庫

スタート

小村井駅



オススメ  
ポイント

エリア内にはスポーツを楽しめる施設が充実!

都会では珍しい2両編成の電車や町工場など下町らしい景色が楽しめます。



+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

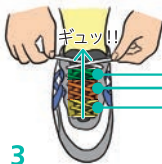


1

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 ふくらはぎをゆったり伸ばす



- 3 肩を回す



- 4 背筋をグーンと伸ばす

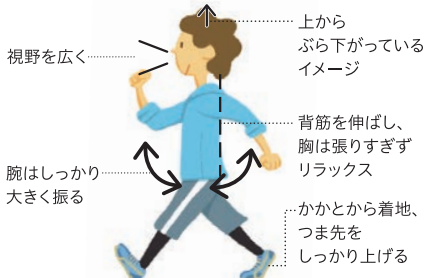


+3

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



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、すつと健康。

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2年3月