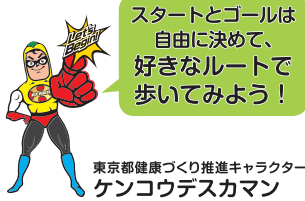


山手線一周ウォーク ②

新宿駅←神田駅

NPO 東京都ウォーキング協会



スタートとゴールは自由に決めて、好きなルートで歩いてみよう！

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

特定非営利活動法人東京都ウォーキング協会からご提供いただいたウォーキングイベント『山手線一周ウォーク』のコースを参考に作成したものです。地図上のコースやコメントは、時計回りに進むことを前提としたものです。こちらのコースは線路沿いから少し離れていますが、日頃の運動や休日の散歩など、山手線近くを歩く際の参考にぜひご利用ください。ご自身のお気に入りのコースを見つけることもおすすめです！

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
血糖値や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)



歩いた駅間に☑(チェック)しましょう！各駅間の直線距離を掲載しているので、歩くときの目安にしてください。

- JY 02 神田駅 : □ (約 1.3 km)
- JY 01 東京駅 : □ (約 0.8 km)
- JY 30 有楽町駅 : □ (約 1.1 km)
- JY 29 新橋駅 : □ (約 1.2 km)
- JY 28 浜松町駅 : □ (約 1.5 km)
- JY 27 田町駅 : □ (約 1.3 km)
- JY 26 高輪ゲートウェイ駅 : □ (約 0.9 km)
- JY 25 品川駅 : □ (約 2.0 km)
- JY 24 大崎駅 : □ (約 0.9 km)
- JY 23 五反田駅 : □ (約 1.2 km)
- JY 22 目黒駅 : □ (約 1.5 km)
- JY 21 恵比寿駅 : □ (約 1.6 km)
- JY 20 渋谷駅 : □ (約 1.2 km)
- JY 19 原宿駅 : □ (約 1.5 km)
- JY 18 代々木駅 : □ (約 0.7 km)
- JY 17 新宿駅

出典：国土院発行の数値地図(国土基本情報)を加工して作成

道路等の状態が現状と異なる場合があります。あらかじめご了承ください。