

安全にウォーキングを行うポイント

■ まずは体調確認を!

(参考)安全に運動・スポーツをするポイントは? (スポーツ庁)

ウォーキングを始める前には体調を確認し、発熱や風邪の症状、嗅覚や味覚の異常等の症状がある場合は行わないようにしましょう。

■ 3つの密を避けてウォーキング!

×密閉 ×密接 ×密集 *3つの密が1つでも当てはまらないよう注意しましょう。

- ▶1人または少人数で実施
- ▶他の人との距離を確保する

- ▶すいた場所、時間を選ぶ
- ▶人とすれ違う時は距離をとる

※マスクをしたままウォーキングする際は、水分補給を忘れないよう注意しましょう。息苦しさを感じた時はマスクを外し、休憩をとる等、無理をしないでください。

家に帰ったら
手や顔を
洗いましょう

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

運動スポット

桜スポット

花スポット

ウォーキングひと口メモ

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、疲れてくるとついで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
/					
/					
/					
/					
/					

新たな観光名所と向島の風情ある まち並みをぐるりとめぐる

墨田区
全体図

コース①

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

見番通り

老舗の料亭が立ち並び、
昼間は芸妓さんたちがお稽古する
三味線の音が聞こえることも。

みめぐり

三囲神社

越後屋(現在の三越)の創業者・
三井家の守護神として江戸時代から
崇拝されてきました。その縁で、
境内には旧三越・池袋店の
ライオン像が設置されています。



すみだ
郷土文化資料館

カド

隅田公園

東京スカイツリー®を
見上げながら、芝生や
ベンチでひと休みできます。
池に遊びにきた
水鳥に会えることも。



あんみつの深緑堂

桜橋通り

墨田中学校

すみだ福祉
保健センター

石窯パン工房
KAMEYA

バナナファクトリー

とうきょう
スカイツリー駅

すみだリバーウォーク

すみだと浅草を結ぶ連絡歩道橋。
隅田川の景色と電車が通る様を
間近で体験できます。
「恋人の聖地」として
認定されています。



スタート

ゴール

とうきょう

スカイツリー駅

オススメ
ポイント

2020年にオープンした新名所「すみだリバーウォーク」からの景色は開放感満点!
向島エリアには由緒ある神社や風情あるまち並みが残り、すみだの新旧の魅力を楽しめます。