

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

-  ビュースポット

-  桜スポット
-  花スポット

※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。

※持病をおもちの方は、かかりつけ医師に相談してから始めましょう。

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。

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
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					

すみだの四季を感じる 美しい自然と名所をめぐるコース



所要時間 約50分
距離 約3.3km
歩数 約4700歩
消費カロリー 約150Kcal



若宮公園
園内には子ども用遊具のほかに健康遊具があり、大人も運動を楽しめます。また、牛嶋神社の摂社もあります。

刀剣博物館(旧安田庭園内)
数多くの日本刀を保存・公開し、日本刀文化を発信する博物館。館内には休憩スペースもあります。

能勢妙見山別院
大阪の『能勢妙見山』唯一の東京別院。勝海舟が篤く信仰をしていたことでも知られ、境内には胸像があります。四季の花々も見どころです。



国技館
大迫力の大相撲観戦ができる相撲の殿堂。2020年に開催する東京オリンピックではボクシングの競技会場になる予定です。

オススメポイント

すみだを代表する観光スポット両国と東京スカイツリー®をめぐるコース。ウォーキングをしながら、四季の美しい自然と名所も楽しめます。