

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

※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。

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

コース①

鬼平や忠臣蔵などすみだの歴史スポットを訪ねる



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。

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。