

# 中央区ウォーキングマップ

Chuo City Walking Map

## 目次

ウォーキングをはじめる前に

- Act 1 ●ウォーキングとは…………… P3
- Act 2 ●ウォーキングの効果…………… P3
- Act 3 ●インターバル速歩のすすめ…………… P3
- Act 4 ●+10(プラス・テン)で日常生活の歩数アップ…………… P4
- Act 5 ●ウォーキングシューズの選び方…………… P5
- Act 6 ●ウォーキングの服装 & アイテム…………… P5
- Act 7 ●ウォームアップとクールダウン…………… P6
- Act 8 ●理想的なウォーキングフォーム…………… P7
- Act 9 ●ウォーキングでの水分補給…………… P7

ウォーキングをはじめよう

コースページの見方…………… P8

**KYOBASHI** ■京橋…………… P9-12

Course1 銀座・築地 — 「ひと」と「話題」の中心地

Course2 銀座・新川・新富 — ご当地モニュメントめぐり

**NIHONBASHI** ■日本橋…………… P13-16

Course3 人形町・小伝馬町 — 「江戸」の風情と面影探し

Course4 日本橋 — 「川」を辿って歴史再見

**TSUKISHIMA** ■月島…………… P17-20

Course5 佃・月島 — 水の都の「いま」「むかし」

Course6 勝どき・晴海 — 運河の橋から街を眺めて

**EVENING** ■夕方…………… P21-24

Course7 日本橋川・隅田川 — 橋と光の競演

Course8 築地・月島・晴海 — 隅田川と運河の光景

**WALK&JOG** ■ウォーク&ジョグ…………… P25-26

Course9 佃・湊・月島 — 川辺と緑道、ぐるっと体験

**TOKYO2020** ■東京2020大会…………… P27-30

Course10 晴海 — 東京2020大会のレガシータウン

Course11 銀座・日本橋 — 幻の聖火リレーコースをたどる

ウォーキング+健康づくり

- Act 1 ●ウォーキング+筋力トレーニングによるボディメイク…………… P31-32
- Act 2 ●ウォーキング+ストレッチによるボディメイク…………… P33-34
- Act 3 ●ウォーキング+食事によるボディメイク…………… P35-36

ウォーキング+健康スポーツ

スポーツ施設 & 公園等の健康器具…………… P37

ウォーキング日記

コース記録欄 & Quiz Spot解答欄…………… P38

「中央区ウォーキングマップ」では、区内の魅力を探りつつ、ウォーキングによる健康づくりが楽しめます。

冊子では、歴史的なスポットやおなじみのスポット、新しいスポットだけでなく、見逃しがちな小さなスポットも見つけられる、11のコースを紹介しています。また、ウォーキングとあわせて行くと、より効果的な健康づくりが楽しめる方法も紹介しています。

健康なカラダで元気に「中央区めぐり」をお楽しみください。

Walking spot



## コラム

体脂肪を1kg減らすには?…………… P4

エネルギー消費量(kcal)の計算式…………… P8

食事の時間・食育野菜キャラクター…………… P35



この地図の作成に当たっては、国土地理院の承認を得て、同院発行の数値地図(国土基本情報)電子国土基本図(地図情報)及び数値地図(国土基本情報)電子国土基本図(地名情報)を使用した。(承認番号 平30情使 第1204号)

●東京都中央区市市場豊洲市場(青果棟)

中央区ウォーキングマップ 2