

# めぐろウォーキングマップ

## ウォーキングの効果

- 生活習慣病予防
- 心肺機能の向上
- 肥満を防ぐ
- ストレス解消

⚠️ 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。  
睡眠不足や体調が悪い時には、無理をしないことも大切です。

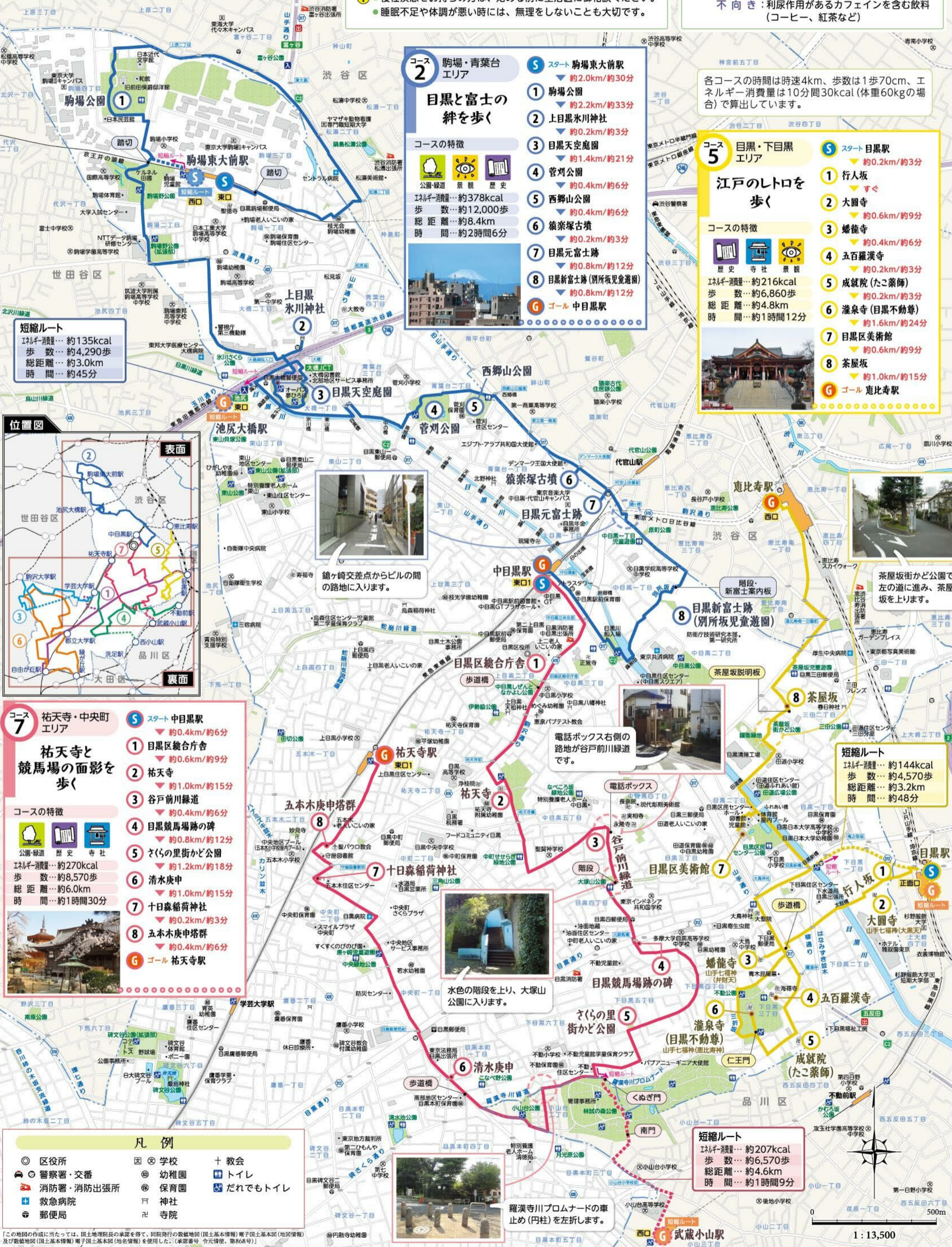
## 水分補給を忘れずに

水分補給のタイミング

- のどの渴きを感じる前
- 10分~15分おき(ウォーキングの前後を含む)

飲み物の種類

望ましい: 水、スポーツドリンク  
不向き: 利尿作用があるカフェインを含む飲料(コーヒー、紅茶など)



### コース2 駒場・青葉台エリア

#### 目黒と富士の絆を歩く

コースの特徴

- 公園・緑道 景観 歴史
- エネルギー消費量: 約378kcal
- 歩数: 約12,000歩
- 総距離: 約8.4km
- 時間: 約2時間6分

- 駒場公園
- 上目黒氷川神社
- 目黒天空庭園
- 菅刈公園
- 西郷山公園
- 猿楽塚古墳
- 目黒元富士跡
- 目黒新富士跡(別所坂児童遊園)
- ゴール 中目黒駅

各コースの時間は時速4km、歩数は1歩70cm、エネルギー消費量は10分間30kcal(体重60kgの場合)で算出しています。

### コース5 目黒・下目黒エリア

#### 江戸のレトロを歩く

コースの特徴

- 歴史 寺社 景観
- エネルギー消費量: 約216kcal
- 歩数: 約6,860歩
- 総距離: 約4.8km
- 時間: 約1時間12分

- 行人坂
- 大園寺
- 蟠龍寺
- 五百羅漢寺
- 成就院(たご薬師)
- 灌泉寺(目黒不動尊)
- 目黒区美術館
- 茶屋坂
- ゴール 恵比寿駅

#### 短縮ルート

エネルギー消費量: 約135kcal  
歩数: 約4,290歩  
総距離: 約3.0km  
時間: 約45分



### コース7 祐天寺・中央町エリア

#### 祐天寺と競馬場の面影を歩く

コースの特徴

- 公園・緑道 歴史 寺社
- エネルギー消費量: 約270kcal
- 歩数: 約8,570歩
- 総距離: 約6.0km
- 時間: 約1時間30分

- 目黒区総合庁舎
- 祐天寺
- 谷戸前川緑道
- 目黒競馬場跡の碑
- さらの里街かど公園
- 清水庚申
- 十日森稲荷神社
- 五本木庚申塔群
- ゴール 祐天寺駅

#### 短縮ルート

エネルギー消費量: 約144kcal  
歩数: 約4,570歩  
総距離: 約3.2km  
時間: 約48分

- #### 凡例
- 区役所
  - 警察署・交番
  - 消防署・消防出張所
  - 救急病院
  - 郵便局
  - 学校
  - 幼稚園
  - 保育園
  - 神社
  - 寺院
  - 教会
  - トイレ
  - だれでもトイレ



信号を右折すると、道の中央部に緑道があります。

**コース 3 柿の木坂・東が丘エリア**  
**東京1964オリンピックを歩く**

コースの特徴  
 公園・緑道 文化 歴史  
 エネルギー消費量…約234kcal  
 歩数…約7,430歩  
 総距離…約5.2km  
 時間…約1時間18分

- S スタート 学芸大学駅
- 1 碑文谷公園
- 2 碑文谷体育館
- 3 香川の緑道
- 4 駒沢オリンピック公園
- 5 宇宙ケヤキ
- 6 東京オリンピック集火台
- 7 東京オリンピック聖火台
- 8 東京オリンピックモニュメント
- G ゴール 駒沢大学駅

**短縮ルート**  
 エネルギー消費量…約162kcal  
 歩数…約5,140歩  
 総距離…約3.6km  
 時間…約54分

**短縮ルート**  
 エネルギー消費量…約171kcal  
 歩数…約5,430歩  
 総距離…約3.8km  
 時間…約57分

**短縮ルート**  
 エネルギー消費量…約162kcal  
 歩数…約5,140歩  
 総距離…約3.6km  
 時間…約54分



公園の東歩道橋の下を抜け、中央広場への広い階段を上ります。

**短縮ルート**  
 エネルギー消費量…約252kcal  
 歩数…約8,000歩  
 総距離…約5.6km  
 時間…約1時間24分



案内板(イラストマップ)手前を左折し、呑川駒沢支流緑道に進みます。



駅前からゆるやかな上り坂で、消火栓の表示がある角を右折します。

**コース 6 八雲・緑が丘エリア**  
**暗渠に生まれた緑道を歩く**

コースの特徴  
 公園・緑道 寺社 桜  
 エネルギー消費量…約468kcal  
 歩数…約14,860歩  
 総距離…約10.4km  
 時間…約2時間36分

- S スタート 自由が丘駅
- 1 熊野神社
- 2 呑川の緑道
- 3 北野神社
- 4 常圓寺
- 5 八雲水川神社
- 6 立源寺
- 7 岡田家長屋門
- 8 九品仏川緑道
- G ゴール 自由が丘駅

**コース 4 碑文谷・目黒本町エリア**  
**碑文谷の歴史と緑を歩く**

コースの特徴  
 公園・緑道 寺社 桜  
 エネルギー消費量…約279kcal  
 歩数…約8,860歩  
 総距離…約6.2km  
 時間…約1時間33分

- S スタート 学芸大学駅
- 1 サレジオ教会
- 2 目黒区古民家(旧栗山家主屋)
- 3 すずめのお宿緑地公園
- 4 碑文谷八幡宮
- 5 圓融寺
- 6 清水池公園
- 7 林試の森公園
- 8 かむろ坂
- G ゴール 不動前駅

**コース 1 目黒通り**  
**きらびやかな目黒通りを歩く**

コースの特徴  
 文化 景観 紅葉  
 エネルギー消費量…約261kcal  
 歩数…約8,290歩  
 総距離…約5.8km  
 時間…約1時間27分

- S スタート 自由が丘駅
- 1 自由の女神像「あそら」
- 2 イチョの並木
- 3 中根橋欄干
- 4 カーディーラーの多いエリア
- 5 インテリアストリート
- 6 目黒寄生虫館
- 7 大鳥神社
- 8 権之助坂
- G ゴール 目黒駅



めぐろウォーキングマップ 令和2年2月発行 発行 目黒区

1:13,500