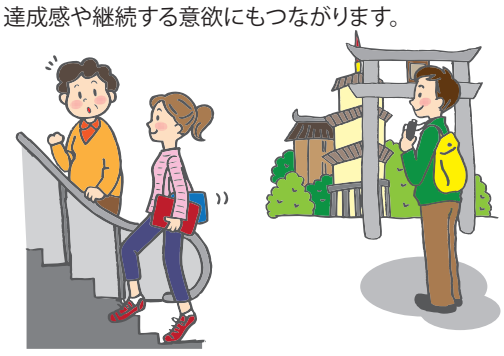
歩くことで活動量を増やすヒント

- 歩ける距離はバスや電車を使わずに、意識的に歩きましょう。
- エレベーターやエスカレーターを使わず階段を使いましょう。
- ただ歩くだけでなく、楽しみながら歩きましょう。
  例えば、雑誌等で紹介されたお店でショッピングや街並み散策、観光名所めぐりなど
- 歩数計やスマートフォンなどで歩数の記録をつけると、達成感や継続する意欲にもつながります。



ウォーキングの服装と持ち物

弁当・飲料水など
マイボトルなどを持参し、環境保護のため容器などはからず持ち帰りましょう。

帽子
つばの大きいものであれば少しの雨も気になりません。

手袋
ケガ・冷え・むくみを防ぎます。

上着
厚手、薄手を用意し、体温調節をこまめに。

靴下
吸湿性・通気性・速乾性の良いものを。

雨具
防滴・透湿素材のものが快適。（傘は見通しが悪く事故のもと。集団歩行では使わない。）

デイパック/ウエストポーチ
両手を自由にすると姿勢が良くなり疲れません。

スラックス
トレーニングパンツなど、はきやすく、動きやすいものを。

下着
吸湿性・通気性・速乾性の良いものを。

靴
新しい靴は早めに履き慣らしておこう。

ウォーキングの効果

※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。

①生活習慣病予防
血糖値を下げたり、血圧を下げる効果があります。また「がん」「糖尿病」などの生活習慣病のリスクを下げるといわれています。

②心肺機能の向上
習慣的に運動を続けると、全身持久力や筋力といった体力の維持・向上につながります。

③肥満を防ぐ
エネルギー消費量が増加し、腹囲や体重が減りやすくなります。

④ストレス解消
気分転換やストレス解消につながり、心身の健康の向上に役立ちます。

（「健康づくりのための身体活動基準 2013（厚生労働省）」を参考に作成）

あと 10 分歩こう!

「歩く」ことは手軽に出来る運動です。国の指針では、1日の目標歩数は 8,000 歩（※1）ですが、20 歳以上の都民で 1 日 8,000 歩以上歩いている人は、男女とも 5 割前後にとどまっています。（※2）
1 日の歩数をプラス 1,000 歩、時間にして約 10 分多く歩くことで、運動不足を解消するだけでなく、生活習慣病の予防やストレスの解消にもつながります。

※1 「健康づくりのための身体活動指針（アクティブガイド）」（厚生労働省）では、18 歳から 64 歳までの男女に対して、1 日 8,000 歩に相当する身体活動を推奨しています。
※2 「国民健康・栄養調査」（厚生労働省）〈平成 19 ～ 21 年都民分を再集計〉

発行年月：平成２８年９月
発　　行：杉並保健所
〒167-0051 杉並区荻窪５－２０－１
TEL　03-3391-1355
東京都承認番号：２８福保保健第４２２号

荻窪南コース

ウォーキングマップ

ちょっと実行、
ずっと健康。

東京都健康づくり推進キャラクター
ケンコウデスカマン

ウォーキングは、「歩数」と「速歩き時間」がポイントです

毎日 "8,000歩以上と速歩き30分以上（1日の合計時間）" にこだわりましょう！

※「速歩き」とは、普段歩いている歩幅より少し広げて「ややきつい」と感じられる速さのことです。姿勢に気をつけ、手の振りを大きく肘を後に引くようにすると、かかとから着地するようになり、自然に歩幅が広がります。
「速歩き時間」は、速歩きの時間を1日単位で合計したもので、連続して歩いた最長の時間ではありません。

1日あたりの「歩数」と「中強度活動（速歩き）時間」と「予防（改善）出来る病気・病態」

歩数	速歩き時間	予防出来る病気・病態
2,000歩	0分	●ねたきり
4,000歩	5分	●うつ病
5,000歩	7.5分	●要支援・要介護 ●認知症（血管性認知症、アルツハイマー病） ●心疾患（狭心症、心筋梗塞） ●脳卒中（脳梗塞、脳出血、くも膜下出血）
7,000歩	15分	●がん（結腸がん、直腸がん、肺がん、乳がん、子宮内膜がん） ●動脈硬化　●骨粗しょう症　●骨折
7,500歩	17.5分	●筋減少症 ●体力の低下（特に75歳以上の下肢筋力や歩行速度）
8,000歩	20分	●高血圧症　●糖尿病　●脂質異常症 ●メタボリック・シンドローム（75歳以上の場合）
9,000歩	25分	●高血圧（正常高値血圧）　●高血糖
10,000歩	30分	●メタボリック・シンドローム（75歳以下の場合）
12,000歩	40分	●肥満

［青柳幸利先生］の調査結果による
（東京都健康長寿医療センター研究所 老化制御研究チーム副部長・運動科学研究室長）
群馬県中之条町で65歳以上の高齢者を対象に15年間調査し、運動、身体活動、食生活、睡眠時間、労働時間、病気の有無、体調などを調査し、さらに機器を使ってその中の500人の平均歩数（1日）と中強度の活動（速歩き）の時間と発病・有病の関係を調べた。

ウォーキングの前後に

ウォーミングアップ
ストレッチ等を行い、徐々に体を温めて血液に循環を促します。ケガを防ぎ、膝痛等、疲れをためないために行いましょう。

クーリングダウン
急に運動を止めると心臓の負担になるため、徐々に終わらせることが大切です。
疲労回復を早め、筋肉痛を防ぎます。

※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。

靴の選び方

◆材　　質　軽くて通気性が良いもの
◆つ ま 先　指先が動かせる程度の余裕があるもの
◆土踏まず　中敷きで支える形のもの
◆足 の 甲　締め付けずひもで調整できるもの
◆靴　　底　動きに合わせてしなやかに曲るもの
　厚みがありクッション性が良いもの
◆か か と　しっかりとかかとを包み込むもの

靴の履き方

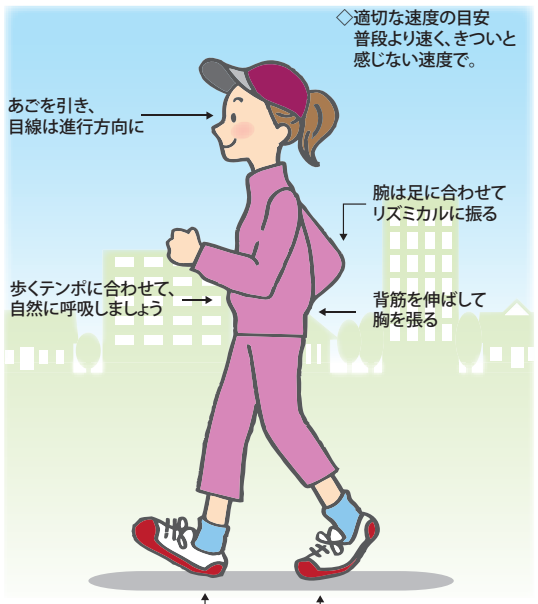
①靴の中で足の指が動かせる程度のゆとりをつくります。

②かかとで軽く地面を叩き、かかとをきちんと収めたら、足首のひもを締めます。

③体重をつま先へと移動し、かかとを上げた体勢で、靴ひもでしっかり固定します。

理想的なウォーキングフォーム

正しい姿勢を身につけて、効果的なウォーキングを！



水分補給を忘れずに

汗をかくことで体温の上昇を防いでいます。汗となる体内の水分が不足すると、熱中症などを起こす危険があります。
水、スポーツドリンクなどで、水分補給をしましょう。
ただし、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）は、水分補給には向きません。

荻窪南コース

ウォーキングマップ

A 荻窪駅から 5.1km 周回 歴史を訪ねるロング・コース

km	歩	分	kcal
5.1km	7,290歩	77分	231kcal

❶スタート(荻窪駅北口) ▶ ❷天沼陸橋 ▶ ❸オーロラの碑 ▶ ❹ガンジー像 ▶ ❺西郊ロッチング ▶ ❻大田黒公園 ▶ ❼角川庭園 ▶ ❽天保新堀用水 ▶ ❾荻外荘公園 ▶ ❿中道寺 ▶ ⓫与謝野公園 ▶ ❶ゴール(荻窪駅北口)

B 荻窪駅から 3.6km 周回 歴史を訪ねるショート・コース

km	歩	分	kcal
3.6km	5,140歩	54分	162kcal

❶スタート(荻窪駅北口) ▶ ❷天沼陸橋 ▶ ❸オーロラの碑 ▶ ❹ガンジー像 ▶ ❺西郊ロッチング ▶ ❻大田黒公園 ▶ ❼角川庭園 ▶ ❾荻外荘公園 ▶ ❶ゴール(荻窪駅北口)

● 各コースの歩数は、1歩=70cmで算出しています。● 各コースの所要時間は、歩速4km/hで算出しています。
● 消費カロリーは、ウォーキング10分=30kcalで算出しています。（体重60kg、歩幅70cmの場合）

荻窪駅北口広場(集合・解散)

●A・B両コースのスタート/ゴール地点

荻窪駅北口広場から出発。

コースを一周して荻窪駅南口に帰着したら、駅北口広場に戻るために駅構内連絡地下通路を通ります。

❶

❷

天沼陸橋（あまぬま）

戦前、中島飛行機工場への物資輸送のために計画された跨線橋。米軍により橋と鉄道は破壊され、橋は1955年に完成。かつては、都電が走り、東京オリンピックの聖火ランナーも走った。橋上から東京スカイツリーが望める。

❸

オーロラの碑

社会教育などの拠点だった公民館とその自主活動から始まった原水爆禁止運動の記念の碑。太平洋での米の水爆実験で「第五福竜丸」が"死の灰"を浴びたことから、公民館で学ぶ主婦たちによる原水爆禁止運動が発祥し、全国に署名運動が広がった。

ガンジー像

ガンジー修養所再建トラスト（本部：デリー）から寄贈された。等身大の立像の横には、ガンジー座右の「七つの大罪」の銘文が置かれている。

❹

西郊ロッチング（せいこう）

国の登録有形文化財。昭和初期に、開業当初は全館完全個室の洋室スタイルで、賄い付き高級下宿として建てられた。青銅のドーム型屋根が印象的。現在、本館が旅館、新館がアパートとして営業中。かつては荻外荘（⑨参照）への取材基地でもあった。

木版画 齋藤 達 作

❺

❻

大田黒公園（おおたぐろ）

音楽評論家の大田黒元雄氏の屋敷跡を回遊式日本庭園として整備。イチョウ並木のほか随所に巨木が残っている。記念館は同氏のアトリエを改装した。紅葉の季節にはライトアップのイベントを楽しめる。

角川庭園・幻戯山房（げんぎさんぼう）

俳人で書店の創設者である角川源義氏の旧邸宅を改修した。俳句に相応しい野趣あふれる庭園は、四季折々の花や草木を楽しめる。展示室、詩歌室、茶室などがある建物（幻戯山房）は、国の登録有形文化財。

❼

公園の休業日と開園時間のご案内

【大田黒公園】
・休業日：年末年始(12月29日～1月1日)
・開園時間：9時～17時（入園16時30分迄）

【角川庭園】
・休業日：水曜日と年末年始(12月29日～1月1日)
・開園時間：9時～17時

【(仮称)荻外荘公園】
・開門時間：9時～17時
※荻外荘内の見学は出来ません。

ウォーキング時のお願い

◎ 交通ルールを守って、ほかの人へのやさしい気持ちを忘れずに歩きましょう。

◎ 寺院・神社の訪問は、参拝の気持ちを忘れずに静かに行動しましょう。

◎ 寺院の仏事と重なった場合は妨げにならないようにしましょう。

万が一の地震などの災害に備えて 広域避難場所を憶えておこう

■ シャレール荻窪一帯

天保新堀用水取水口（てんぽうしんぼりようすい）

桃園川による水田が馬橋・高円寺・中野の三ケ村に広がっていたが、水量が不足していたため、1841（天保12）年、善福寺川から地下4mのトンネルを貫通させ、桃園川に流した。

❽

(仮称)荻外荘公園（てきがいそう）

荻外荘は、総理大臣を三度務めた近衛文麿が、第一次内閣期から自決に至る期間を過ごした。ここで「荻窪会議」など重要な会議を数多く行った。戦後の一時期、吉田茂元首相が住んだ。2016年3月、国の史跡に指定。

荻窪の松林

落ち着いた佇まいの住宅が並ぶこの道に、見事に伸びたアカマツと勢いのよいクロマツに眼を奪われる。1993年、まちの魅力に貢献している建物や地域活動を表彰する「杉並まちデザイン賞」に入賞した。

❾

中道寺（ちゅうどうじ）

鐘楼と山門を兼ねた鐘楼門は区の重要文化財。戦時中、重さ450kgの梵鐘を国へ献納したが、同じ重量の重しをコンクリートで作って屋根が飛ばないように吊るしていた。

❿

与謝野公園

与謝野寛（鉄幹）晶子夫妻がこの地で晩年を過ごした。園内には夫妻が詠んだ14の歌碑などがある。晶子自身が設計した住居は残っていないが、庭木の間を抜けてかつての与謝野邸を訪ねる風情を感じとれる。

⓫