

# SHINJUKU

## Walking Map 全体マップ▶

### 目次 — Contents —

表紙 新宿フォトギャラリー

1・2 目次・全体マップ

3・4 楽しく歩いて健康づくり・ウォーキングをはじめよう!

5・6 大切なウォームアップとクールダウン

7・8 ウォーキング記録表・ウォーキングコースについて

\*\*\* Walking Course \*\*\*\*

9 1. 四谷エリア (信濃町駅~新宿三丁目駅)

新宿御苑から新宿の発祥内藤新宿をめぐる

10 2. 四谷エリア (四ツ谷駅~四ツ谷駅)

見どころ満載の四谷で、歴史探索

11 3. 笹塚町エリア (神楽坂駅~市ヶ谷駅)

粋なまち'神楽坂'を満喫

12 4. 榎町・若松町エリア (若松河田駅~早稲田駅)

山手線内最高峰と漱石山房記念館をめぐる

13 5. 大久保・区役所エリア (大久保駅~西武新宿駅)

鉄砲組百人隊ゆかりの地から新たな歌舞伎町へ

14 6. 戸塚エリア (早稲田駅~高田馬場駅)

アカデミックなまちで昭和レトロと自然を堪能

15 7. 落合第一エリア (下落合駅~下落合駅)

自然豊かで芸術の香りが漂う落合を訪ねる

16 8. 落合第二エリア (落合南長崎駅~中井駅)

哲学堂公園から落合文士村をめぐる

17 9. 柏木・角筈エリア (大久保駅~都庁前駅)

伝説の地から大都会のオアシスへ

18 10. 角筈エリア (新宿駅南口~新宿駅西口)

西新宿で大人な街あるき

19 11. 長距離コース 1 (西新宿駅~早稲田駅)

四季折々に美しい神田川沿いの遊歩道を歩く

21 12. 長距離コース 2 (信濃町駅~信濃町駅)

新宿シティハーフマラソンコースをたどりスポーツの杜へ



この地図の作成に当たっては、国土地理院長の承認を得て、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29情使、第712号) 地図調製:(株)中央ジオマチックス

歩くことから始まる健康スタイル

新宿区は、健康づくりの一つとして日常生活の中で気軽に行えるウォーキングをおすすめしています。無理なく取り入れて健康寿命をのばしましょう!



新宿区の魅力が詰まった12コース。さて、どこから歩きましょう。



長距離コース 1

柏木・角筈エリア

角筈エリア

こんにちは! しんじゅく健康フレンズです

“からだにいいこと”を楽しくお届けする健康づくり推進キャラクターです。

### 凡例

- コースライン
  - JR線
  - 私鉄
  - 地下鉄線
  - スタート地点・ゴール地点
  - 立ち寄るみどころ
- コース番号 0 P00 エリア・コース名
- ページ番号