

ウォーキング記録表

本マップで紹介する12コースを歩いた記録を書き込めます。12コースの総距離は約60kmで、甲州街道の内藤新宿(東京都新宿区)～吉野宿(神奈川県相模原市)までの距離に相当します。



コース	年月日	天気	時間	カロリー消費量	歩数
① 四谷エリア					
② 四谷エリア					
③ 単筒町エリア					
④ 榎町・若松町エリア					
⑤ 大久保・区役所エリア					
⑥ 戸塚エリア					
⑦ 落合第一エリア					
⑧ 落合第二エリア					
⑨ 柏木・角筈エリア					
⑩ 角筈エリア					
⑪ 長距離コース1					
⑫ 長距離コース2					
全コース 総距離：約60km	総歩行時間:		総消費カロリー:		
	総歩数:				

全コース完歩された方には、完歩証とプレゼントを差し上げます。
記録表にご記入の上、新宿区健康部健康づくり課健康づくり推進係
新宿5-18-21 新宿区役所第2分庁舎分館1階 TEL 03-5273-3047 FAX 03-5273-3930
までお持ち下さい。

スタンプ欄

ウォーキングコースについて

新宿区の魅力が詰まった12コースをご紹介します。距離や時間といった基本的な情報に加えてコースの特徴やみどころなども紹介しています。

●コースの特徴

歴史や史跡があるまち

活気があるまち

ファミリーにもおすすめ

文化・芸術のまち

公園・自然が多いまち

高層ビルの街

水辺があるまち

ベビーカーでもOK

●凡例

— ウォーキングコース

① 立ち寄りみどころ

S G スタート地点・ゴール地点

● 名所・みどころ

桜のみどころ

紅葉のみどころ

緑のみどころ

トイレ

立ち寄りみどころ間の時間と距離

授乳スペースとおむつ替え設備がある公共施設

警察署・交番・駐在所

銭湯

消防署・消防出張所

健康遊具のある公園

救急病院

ラジオ体操の会場

郵便局

学校

神社

図書館

寺院

博物館

教会

ラジオ体操 毎日やってます!

区内の公園などで、ラジオ体操を行っている会があります。誰でも参加できるので、ウォーキング前の準備体操として、気軽に参加してみませんか。

- 各コースには、消費カロリー、歩数、距離、時間を掲載しています。算出の数値については、歩幅70cm、時速4km/h、消費エネルギー:ウォーキング10分=30kcal、体重60kg男性としています。
※時間等はあくまでも目安です。
- マップに表記している施設は、コースに関する施設を中心に掲載しています。
- 本マップは健康づくりを目的としたものです。みどころの開館・開園時間などの詳細については、各施設にご確認ください。

カロリーの目安

おにぎり 1つで約180kcal