

long distance course

course 01
長距離コース1

四季折々に美しい
神田川沿いの
遊歩道を歩く



消費 ▶ 約399kcal

歩数: 約12,600歩

距離: 約8.8 km

時間: 約133分

(施設を見学する時間を除く)

Start

東京メトロ丸ノ内線

西新宿駅【出口1】

↓ 2.0km(約30分)

① 神田上水公園

↓ 1.2km(約18分)

② せせらぎの里公園

↓ 0.2km(約3分)

③ 瀧澤橋

↓ 1.1km(約17分)

④ 神田川ふれあいコーナー
(戸塚地域センター内)

↓ 1.0km(約15分)

⑤ 面影橋・山吹の里の石碑

↓ 0.2km(約3分)

⑥ 東京染ものがたり博物館

↓ 0.7km(約11分)

⑦ 肥後細川庭園

↓ 2.4km(約36分)

東京メトロ東西線

早稲田駅【3a】

区では健康づくりの一環として、日常生活の中で気軽に取り組めるウォーキングをお勧めしています。

そこで第二特集では、この見どころ満載の新宿を12のウォーキングコースに振り分けてみました。

このマップを参考にエリアシティウォーキング、楽しんでみてください!!

Column

持ち歩ける冊子版SHINJUKU Walking Map

本特集で取り扱ったマップ「SHINJUKU Walking Map」を下記の場所で配布中。全12コースを完歩したウォーキング記録表(本マップ7ページ)を健康づくり課にお持ちいただくと、完歩証と記念品を差し上げます。



持ち歩きやすいA5サイズ

配布場所 健康づくり課・保健センター・特別出張所等



大名庭園の面影

7 肥後細川庭園

細川家下屋敷の庭園跡地を公園にした池泉回遊式庭園。目白台台地の自然を活かした変化に富んだ景観が美しい。(※閉園時間あり)



四季折々に
美しい

1 神田上水公園

神田川沿いの遊歩道に沿って整備された延長約600mの公園。健康遊具もあり散歩途中のストレッチに最適。



水辺が
気持ちいい

2 せせらぎの里公園

せせらぎの周りにはコナラを主体とした雑木林が。夏は恰好の水遊びの場となります。(※閉園時間あり)



3 瀧澤橋

かつてこの付近で神田川と妙正寺川が落ち合い、「落合」の地名に。落合は江戸時代、ホタルの名所として有名でした。



凡例	
🌸	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
👶	授乳スペースとおむつ替え設備がある公共施設
💰	銭湯
🏞️	健康遊具のある公園
⊗	警察署・交番・駐在所
⊗	消防署・消防出張所
🏥	救急病院
📮	郵便局
🎓	学校
📖	図書館
🏯	神社
🗿	寺院
🏛️	博物館
✚	教会

※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、コースに関係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。



江戸の
伝統技法で
染物体験

6 東京染ものがたり博物館

老舗の染工房。江戸っ子が好んだ粋を現代に伝えています。工房内は見学や体験ができます。(※要予約)



太田道灌
ゆかりの地

5 面影橋・山吹の里の石碑

春には橋のたもとの桜並木が美しい。付近一帯は「山吹の里」の伝承地で、豊島区側には山吹の里の石碑が建てられています。



神田川を
知ろう！

4 神田川ふれあいコーナー (戸塚地域センター内)

神田川に生息する魚が泳ぐ大きな水槽や、神田川の歴史や生きものを知ることができる展示コーナーがあります。



course
02
長距離
コース2

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



消費 ▶ 約**480kcal**

歩数: 約15,100歩

距離: 約10.6 km

時間: 約160分

(施設を見学する時間を除く)

Start

JR中央本線・総武線

信濃町駅

↓ 7.3km(約110分)

新宿シティハーフマラソンコース※をたどって歩きます。

※大会当日のコースとは異なります。

1 国立競技場

↓ 1.2km(約18分)

**2 明治神宮外苑
いちよう並木**

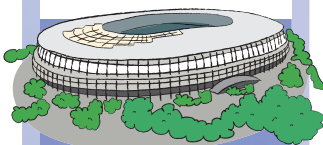
↓ 1.2km(約18分)

3 聖徳記念絵画館

↓ 0.9km(約14分)

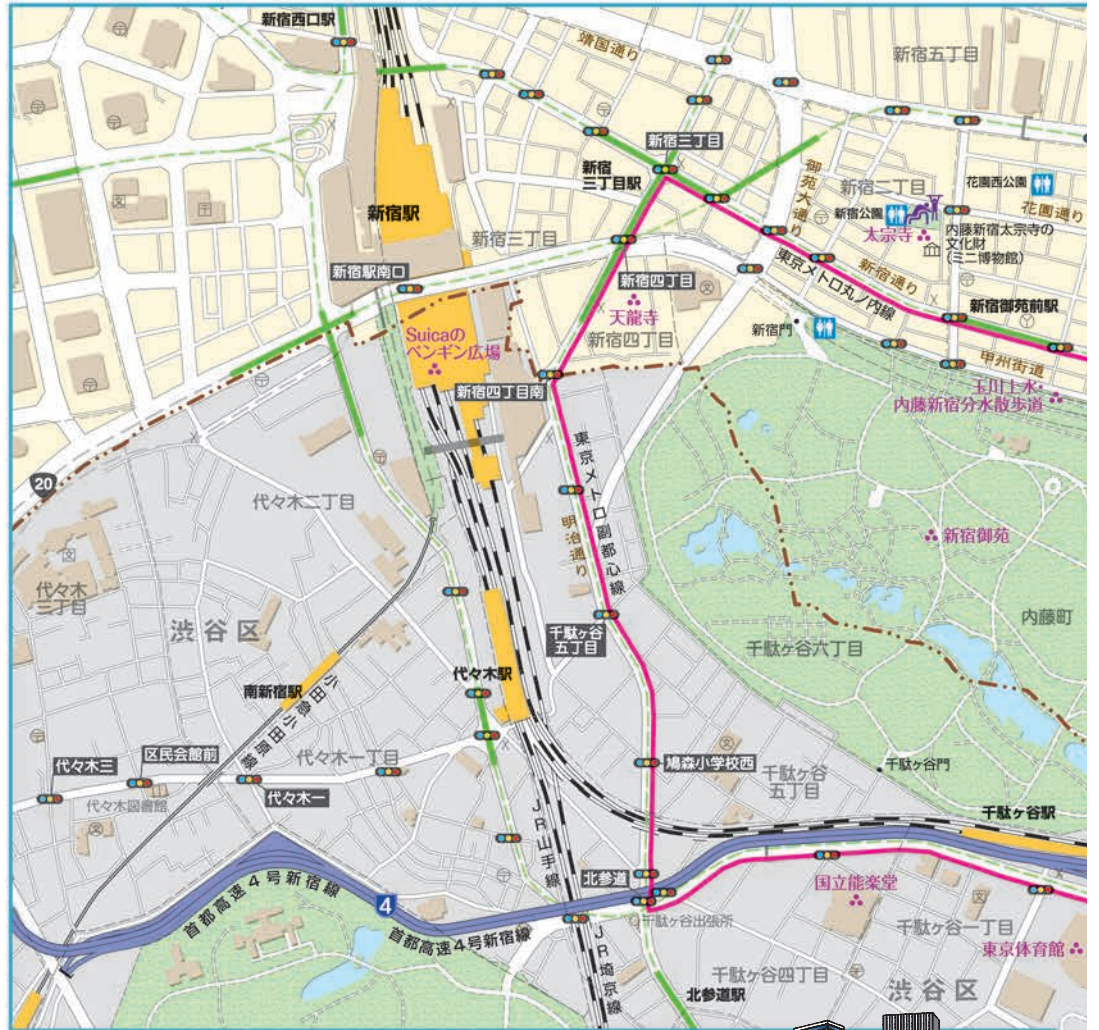
JR中央本線・総武線

信濃町駅



提供: 独立行政法人日本スポーツ振興センター

1 国立競技場
東京2020オリンピック・パラリンピック
競技大会は、ここで開会!



※マラソン大会当日のコースとは異なります。



大正時代の
建築様式が美しい

3 聖徳記念絵画館

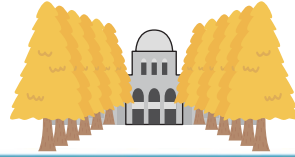
明治天皇と昭憲皇太后の業績を後世に伝える目的で大正15年に建造された。明治の歴史が一目でわかる巨大壁画80枚が展示されています。(※要施設維持協力金)



絵画館と
一体になった
風景が美しい

2 明治神宮外苑 いちよう並木

絵画館を望む約300mのいちよう並木は、四季を通じて多くの人々に愛されています。黄葉の頃にいちようのトンネルを歩けば、気分はドラマの主人公。



コースの
特徴は?

ハーフマラソンコース

「新宿シティハーフマラソン」
毎年1月に開催

全国各地から延べ1
万人を越すランナー
が集結し、新宿のま
ちを駆け抜けるマラソン大会です。



Column



しんじゅく健康フレンズ

楽しく歩いて健康づくり ウォーキング 効果の まめ知識

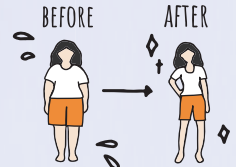
生活習慣予防

血糖値や血圧を下げる効果があります。また「がん」「心筋梗塞」「脳卒中」などの発症リスクを下げると言われています。



肥満を防ぐ効果

エネルギー消費量が増加し、
腹囲や体重が減ります。



ストレス解消

気分転換やストレス解消に
つながります。

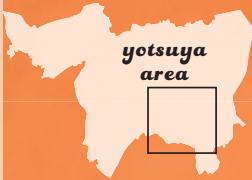


心肺機能の向上

全身の持久力(粘り強さ)や
筋力(力強さ)といった体力の
維持・向上につながります。



エリア
アシティ
ウォーク



yotsuya
area

Course
03
四谷
エリア

新宿御苑から
新宿の発祥
内藤新宿をめぐる



都会のオアシスで
植物散歩

1 新宿御苑

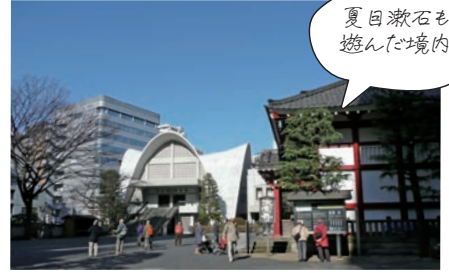
約1万本の木々と四季折々の花や庭園が美しい国民公園。(※有料、酒類は持込禁止、喫煙禁止、遊具類は使用禁止(こども広場除く))



水辺の草木に
やすらぎ空間

**2 玉川上水・内藤
新宿分水散歩道**

江戸の飲料水を確保するため造られた玉川上水。かつての流路に沿って、人気の散歩道があります。(※新宿御苑の開園時間のみ利用可)



夏目漱石も
遊んだ境内

3 太宗寺

江戸時代に開創され、信州高遠藩内藤家の菩提寺として栄えました。閻魔像や奪衣婆像など多くの文化財があります。



新宿の文化・
芸能の守り神

4 花園神社

徳川家康の江戸開府以前から、この地を見守り続ける総鎮守。酒の市も有名。

消費 ▶ 約150kcal

歩数: 約4,600歩

距離: 約3.2 km

時間: 約50分

(施設を見学する時間を除く)

Start

JR中央本線・総武線
信濃町駅

↓ 1.4km(約21分)

1 新宿御苑

↓ 0.1km(約2分)

**2 玉川上水・内藤新宿
分水散歩道**

↓ 0.5km(約8分)

3 太宗寺

↓ 0.9km(約14分)

4 花園神社

↓ 0.3km(約5分)

東京メトロ丸の内線・副都心線
新宿三丁目駅
【出口B3】



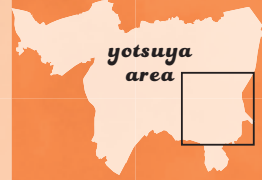
コースの
特徴は?

- ① 公園・自然が多いまち
- ② 歴史や史跡があるまち
- ③ ファミリーにもおすすめ





エリアシテイウォーク



yotsuya area

Course 04 四谷エリア

見どころ 満載の四谷で、 歴史探索



消費 ▶ 約234kcal
歩数: 約7,300歩
距離: 約5.1 km
時間: 約78分
(施設を見学する時間を除く)

Start
JR中央本線・総武線
四ツ谷駅【赤坂口】
↓ 0.3km(約5分)
① 若葉東公園
↓ 1.5km(約23分)
② 須賀神社
↓ 0.8km(約12分)
③ 消防博物館
↓ 0.7km(約11分)
④ 新宿歴史博物館
↓ 1.8km(約27分)
JR中央本線・総武線
四ツ谷駅【四ツ谷口】



1 若葉東公園

迎賓館と調和をとれるように設計された公園で、幾何学的に並んだユリノキの並木道が、荘厳で静かな情景を作り出しています。



2 須賀神社

四谷の総鎮守として崇敬されています。江戸時代の三十六歌仙絵(区指定文化財)が奉納されています。



3 消防博物館

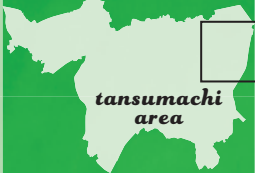
消防の歴史や消防クラシックカーなどを集めた博物館。消防ヘリの操縦席に座る体験もできます。



4 新宿歴史博物館

旧石器時代からの新宿の歴史や文化が大集合。江戸時代のジオラマや懐かしい市電車両の模型にわくわく。(※有料)





tansumachi area

Course 05

笹筒町エリア

粋なまち
“神楽坂”を満喫



消費 ▶ 約186kcal

歩数: 約5,700歩
距離: 約4.0 km
時間: 約62分
(施設を見学する時間を除く)

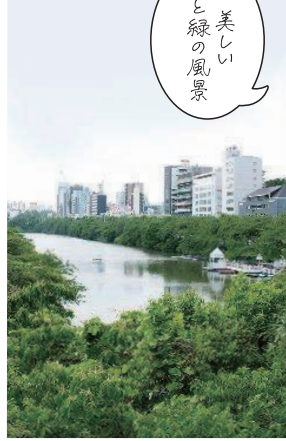
Start

東京メトロ東西線

神楽坂駅【出口1b】
↓ 1.4km(約21分)

- ① 牛込見附跡
↓ 0.1km(約2分)
- ② 神楽坂通り
↓ 0.5km(約8分)
- ③ 毘沙門天善國寺
↓ 0.1km(約2分)
- ④ 兵庫横丁
↓ 1.9km(約29分)

JR中央本線・総武線
市ヶ谷駅



美しい
水と緑の風景

1 牛込見附跡
徳川家光の命で造られた江戸城外堀跡(国指定史跡)の城門のひとつ。千代田区側に石垣が残っています。



にぎやかな
メインストリート

2 神楽坂通り

ケヤキ並木の坂道は、個性的な老舗やモダンな飲食店、和雑貨の店など魅力がたっぷり。



神楽坂の
シンボル

3 毘沙門天善國寺

桃山時代後期の創建。山の手銀座とも呼ばれた神楽坂は、善國寺の門前町として発展してきました。



風情ある
石畳の小路

4 兵庫横丁

石畳の路地に老舗の料亭。日本を代表する映画監督、作家、脚本家たちが滞在し数々の名作を誕生させた老舗旅館もあります。(※途中階段あり)



コースの
特徴は?

- ① 歴史や史跡があるまち
- ② 活気があるまち





漱石の世界を体感

3 漱石山房記念館

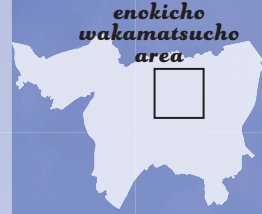
新宿区は、夏目漱石が生まれ育ち、その生涯を閉じたまち。晩年の9年間を過ごし、数々の名作を世に送り出した「漱石山房」跡地にできた、漱石にとって初の本格的な記念館。(※有料)



江戸六弁天の一つ

1 抜弁天(巖嶋神社)

苦難を切り抜ける弁天様として信仰されました。江戸時代、「生類憐れみの命」により神社の東一帯に犬御用屋敷が作られました。



Course 06 櫻町・若松町エリア

エリアシテイウォーク

山手線内最高峰と 漱石山房記念館をめぐる



ゆかりの地 漱石

4 夏目漱石誕生の地

生誕100年を記念して建てられた記念碑が建っています。喜久井町という町名は、漱石の父・直克が夏目家の家紋「井桁に菊」にちなんで名付けたものです。



山手線内最高峰!

2 箱根山

江戸時代の大名庭園戸山山荘にあった築山の箱根山は、標高44.6m。戸山公園サービスセンターで登頂証明書がもらえます。
※P26 ⑦コース参照



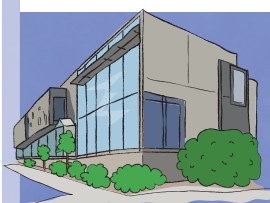
コースの特徴は?

- ① 公園・自然が多いまち
- ② 文化・芸術のまち
- ③ ファミリーにもおすすめ

消費 ▶ 約201kcal

歩数: 約6,300歩
距離: 約4.4 km
時間: 約67分
(施設を見学する時間を除く)

Start
都営大江戸線
若松河田駅【河口口】
↓ 0.4km(約6分)
① 抜弁天(巖嶋神社)
↓ 1.5km(約23分)
② 箱根山
↓ 1.6km(約24分)
③ 漱石山房記念館
↓ 0.8km(約12分)
④ 夏目漱石誕生の地
↓ 0.1km(約2分)
東京メトロ東西線
早稲田駅【出口2】





Course
07

大久保・区役所
エリア

鉄炮組百人隊
ゆかりの地から
新たな歌舞伎町へ



消費 ▶ 約192kcal

歩数: 約6,000歩

距離: 約4.2 km

時間: 約64分

(施設を見学する時間を除く)

Start

JR中央本線・総武線

大久保駅【北口】

↓ 0.3km(約5分)

① 皆中稲荷神社

↓ 1.2km(約18分)

② 戸山公園
(大久保地区)

↓ 1.8km(約27分)

③ 稲荷鬼王神社

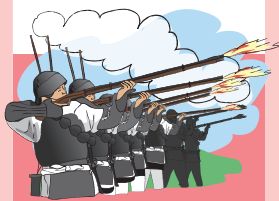
↓ 0.7km(約11分)

④ 歌舞伎町

↓ 0.2km(約3分)

西武新宿線

西武新宿駅【正面口】



鉄炮組百人隊
ゆかりの神社

1 皆中稲荷神社

皆中稲荷神社の名称は、皆中^{みなあた}に由来。鉄炮組が奉納した鳥居、灯籠などが残されています。



楽しく遊べる
充実の施設

2 戸山公園(大久保地区)

緑豊かな公園。新宿区立スポーツセンターや、1周1,223mのジョギングコースがあります。



日本で唯一の
鬼の福授けの神社

3 稲荷鬼王神社

節分には「福は内、鬼は内」と唱えます。邪鬼の頭上に手水鉢をのせた珍しい水鉢があります。



日本最大規模
の繁華街

4 歌舞伎町

戦災復興事業として歌舞伎座の誘致をめざしていたことが名前の由来。ゴジラが目印の新宿東宝ビルができるなど新たな魅力を発信中!



日本庭園の
"粋"を堪能



3 甘泉園公園

元は徳川御三卿の清水家の屋敷であった回遊式庭園。池の周りの木々や季節の花が美しい。
(※閉園時間あり)

ゴシック風の
建築が美しい



1 早稲田大学大隈記念講堂
昭和2年に建設。外観が印象的な時計塔は大隈重信の「人生125歳説」に因み125尺(約37.8m)の高さ。学舎が建ち並ぶ構内には博物館などもあり、一般公開されています。

在原業平伝承の
古木が生い茂る
「諏訪の森」



4 諏訪神社

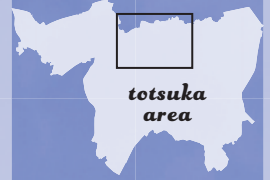
旧戸塚村・旧大久保村の総鎮守。平安初期の創建。村境を守る神「塞神三柱」をまつる石塔は区内で唯一のもの。明治天皇の行幸があり、聖跡に指定されている。

レトロな
チンチン電車



2 東京さくらトラム(都電荒川線)

明治44年に開通し、現在、東京でも数少ない路面電車です。区内の停留場は、早稲田と面影橋の2つです。



Course
08

戸塚
エリア

アカデミックな
まちで昭和レトロと
自然を堪能



コースの
特徴は?

- ① 文化・芸術のまち
- ② 歴史や史跡があるまち
- ③ ファミリーにもおすすめ



消費 ▶ 約159kcal

歩数: 約4,900歩

距離: 約3.4 km

時間: 約53分

(施設を見学する時間を除く)

Start

東京メトロ東西線

早稲田駅[3b]

↓ 0.4km(約6分)

① 早稲田大学
大隈記念講堂

↓ 0.5km(約8分)

② 東京さくらトラム
(都電荒川線)

↓ 0.3km(約5分)

③ 甘泉園公園

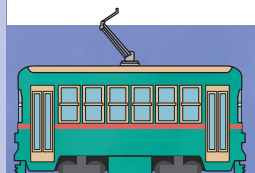
↓ 1.3km(約20分)

④ 諏訪神社

↓ 0.9km(約14分)

東京メトロ東西線

高田馬場[出口3]





ochiai daiichi area

Course 09
 落合第一エリア

自然豊かで
 芸術の香りが漂う
 落合を訪ねる



消費 ▶ 約183kcal

歩数: 約5,700歩
 距離: 約4.0 km
 時間: 約61分
 (施設を見学する時間を除く)

Start

西武新宿線

下落合駅【北口】

↓ 0.4km(約6分)

① 薬王院(東長谷寺)

↓ 0.5km(約8分)

② おとめ山公園

↓ 1.0km(約15分)

③ 中村葬アトリエ記念館

↓ 1.1km(約17分)

④ 佐伯祐三アトリエ記念館

↓ 1.0km(約15分)

西武新宿線

下落合駅【南口】



別名「牡丹寺」

1 薬王院(東長谷寺)

鎌倉時代に開山された寺院です。牡丹の名所として知られ、見頃には美しく雅やかな光景を見せてくれます。



自然の湧き水に癒される

2 おとめ山公園

秘境と呼ばれるほど自然林が残り、野鳥や昆虫が観察できます。夏にはホタル観賞の夕べが開かれます。(※閉園時間あり)



大正の洋画家としてのぶ

3 中村葬アトリエ記念館

重要文化財「エロシェンコ氏の像」など数々の名画を残した中村葬の記念館。館内も外の景色もアートな雰囲気です。



天才画家に想いを馳せろ

4 佐伯祐三アトリエ記念館

パリの風景を独特の画風で描き、日本でも指折りの人気がある佐伯祐三。彼のアトリエを整備・公開している記念館です。





縄文～奈良時代に
タイムスリップ

3 目白学園遺跡

学園構内の佐藤重遠記念館内に、付近で発掘調査が行われた落合遺跡の出土品を展示。



稀代の
女流作家に
想いを馳せろ

4 林芙美子記念館

『放浪記』で知られる林芙美子が晩年を過ごした、飾らない佇まいの家。四季折々に美しい庭も見。(*有料)



猫寺として
有名な寺院

1 自性院

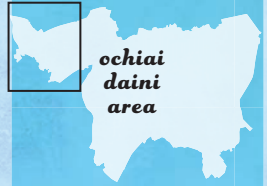
太田道灌が、黒猫に招き入れられ命びろいしたという伝承から、招き猫の発祥地とも言われています。



哲学の思想と
世界観を垣間見ろ

2 哲学堂公園

哲学者・井上円了が明治37年に開設。77場の哲学に由来するユニークな名前の建物や石造物などが点在。(*閉園時間あり)



Course
10

落合第二
エリア

哲学堂公園から
落合文士村
をめぐる



エリア
シテイ
ウォーク



コースの
特徴は？

- ① 歴史や史跡があるまち
- ② 公園・自然が多いまち

消費 ▶ 約171kcal

歩数: 約5,300歩

距離: 約3.7 km

時間: 約57分

(施設を見学する時間を除く)

Start

都営大江戸線

落合南長崎駅[A1]

↓ 0.3km(約5分)

① 自性院

↓ 0.8km(約12分)

② 哲学堂公園

↓ 1.8km(約27分)

③ 目白学園遺跡

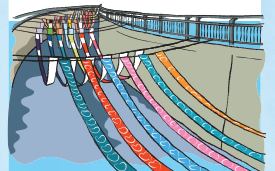
↓ 0.5km(約8分)

④ 林芙美子記念館

↓ 0.3km(約5分)

西武新宿線

中井駅[北口]



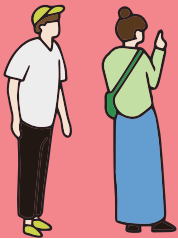
kashiwagi
tsunohazu
area



Course
11

つのはず
柏木・角筈
エリア

伝説の地から
大都会の
オアシスへ



消費 ▶ 約165kcal

歩数: 約5,100歩

距離: 約3.6 km

時間: 約55分

(施設を見学する時間を除く)

Start

JR中央本線・総武線

大久保駅【北口】

↓ 0.8km(約12分)

① 鎧神社

↓ 1.4km(約21分)

② 成子天神社

↓ 0.8km(約12分)

③ 新宿中央公園

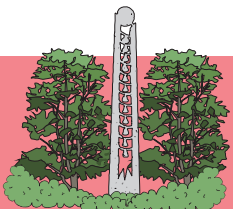
↓ 0.3km(約5分)

④ 十二社熊野神社

↓ 0.3km(約5分)

都営大江戸線

都庁前駅【A5】



武勇にゆかり
ある神社

1 鎧神社

伝説では、埋められた鎧の持ち主は日本武尊命とも平将門とも。境内の狛犬型庚申塔は大変珍しいものです。



学問の神様が
祀られる

2 成子天神社

祭神は菅原道真。村の若者たちが力比べをした「カ石」や、区内最大規模の「富士塚」、七体揃っての「七福神」があります。



大都会の
オアシス

3 新宿中央公園

約8万㎡の緑豊かな公園。園内の「エコギャラリー新宿」は、「快適環境のまちづくり」をめざして、区民・企業・行政が連携しながら運営する活動拠点です。



角筈地域の
総鎮守

4 十二社熊野神社

室町時代創建と伝えられる。江戸時代には、「十二社の池」「熊野の瀧」とともに景勝地として知られ、にぎわいました。



コースの
特徴は?

- ① 公園・自然が多いまち
- ② 歴史や史跡があるまち
- ③ ファミリーにもおすすめ



大都会の
オアシス

3 新宿中央公園

Photo ©2020 Nacása & Partners Inc.

淀橋浄水場跡地に設けられた緑豊かな公園。SHUKNOVAのPARKERS TOKYOではヨガやボルダリング、ランニングステーションなどの利用ができます。



平和の尊さを
学ぶ

4 平和祈念展示資料館 (新宿住友ビル33F)

戦争体験のない世代にも歴史を伝えるためにできた資料館。実物資料、ジオラマなどを展示。



絶好の
フォトスポット

1 Suicaのペンギン広場

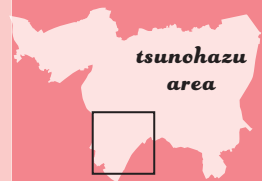
広場から眺める新宿駅に発着する鉄道などは、新宿ならではの光景。



展望台から
絶景を楽しむ

2 東京都庁

建築家丹下健三氏が設計し、平成3年に完成。第一本庁舎45階の展望室は、地上202mの高さから都内を一望できます。



tsunohazu
area

Course
12
つのはず
角筈エリア

西新宿で
大人な街あるき



エリア
シテイ
ウォーク



コースの
特徴は？

- ① 高層ビルの街
- ② 公園・自然が多いまち
- ③ ベビーカーでもOK

消費 ▶ 約207kcal

歩数: 約6,400歩

距離: 約4.5km

時間: 約69分

(施設を見学する時間を除く)

Start

新宿駅【南口】

↓ 0.3km(約5分)

① Suicaのペンギン広場

↓ 2.2km(約33分)

② 東京都庁

↓ 0.5km(約8分)

③ 新宿中央公園

↓ 0.9km(約14分)

④ 平和祈念展示資料館
(新宿住友ビル33F)

↓ 0.6km(約9分)

新宿駅【西口】

