

印刷物作成番号

2023-17-3203

◆編集・発行

新宿区健康部健康づくり課

TEL 03-5273-3494

FAX 03-5273-3930

◆協力

NPO 法人新宿区ウォーキング協会

新宿歴史博物館

エコギャラリー新宿

ミマモカフェ

新宿区

令和6（2024）年2月発行

SHINJUKU

Walking Map



新宿区健康づくりウォーキングマップ

「気軽に」「今から」ウォーキング。今日はどんな新宿が見つかる？ しんじゅく健康フレンズ



歩くこと
からはじまる
健康
スタイル

こんな場所があったんだ

新宿
再発見

この印刷物は、業者請負により10,000部印刷しています。その経費として、1部あたり113円(税別)かかっています。ただし、編集時の職員人件費などは含んでいません。

楽しく歩いて健康づくり

ウォーキングは、誰でも、どこでも、いつでも出来る、競わない、頑張らなくていい、楽しいスポーツです。

ウォーキング効果 まとめ知識

生活習慣病予防

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。

ひとりで気ままに、ご家族やお友達と一緒に、太陽を浴び、五感に刺激を受け、楽しいウォーキングの時間を習慣にしませんか。

健康に歩くためのポイント

①1日8,000歩を目安にする

②正しいウォーキングフォームで歩く



●良い姿勢をつくる

背筋が気持ちよく伸び、胸もお腹も引き締まっている。

③自分のペースで歩く

頑張りすぎると体調を崩してしまうことも。無理をしないことが長続きするポイントです。運動の制限がある方は医師に相談しましょう。

●かかとから、かかとから

かかとから着地すると、ほとんど音のしない、しなやかなよい歩き方が得られる。

●目線はまっすぐ

目線を落とすことなく、景色を楽しむ気持ちになると、目線をよい位置に保てる。



ウォーキングをはじめよう!

靴の上手な選び方

足への負担が少なく快適に歩くことができる靴の選び方をご紹介します。



服装と持ち物

ウォーキングを楽しむファッションスタイルをご紹介します。



帽子・サングラス 直射日光を避けるための必需品。

紫外線
熱中症対策



上着 季節に合わせ、風よけに軽いウインドブレーカーなど。



スラックス ジーンズは、おすすめ出来ません。化繊の動きやすいものを。



肌着・シャツ 吸湿性、速乾性に優れている化繊がおすすめ。薄手の重ね着を検討しましょう。

明るい色を楽しもう!



靴下 足指が自由になる五指ソックスもおすすめです。



その他

- 水分 ペットボトルは、ホルダーに吊り下げるなど、直ぐに飲めるように。
- 歩数計 記録して「見える化」すると達成感が。
- ビニールシート 休憩時には広げて、靴を脱いで足を乾かしましょう。
- リュック 両手は空けて歩きましょう。

水分補給は忘れずに!

- のどの渇きを感じる前に、小まめに水分を補給して、熱中症を予防しましょう。
- お茶や水がおすすめですが、大量に汗をかいたときは、スポーツドリンク等で水分、塩分を補給しましょう。



大切なウォームアップとクールダウン

新宿区ウォーキング協会オリジナル

ウォームアップ(準備体操)

血液の循環を促し、体の柔軟性を高め、動きをスムーズにする働きがあります。ケガの予防にも役立ちます。

スタート前に!!



① 足踏み

手・膝を少しずつ高くあげ、体をほぐす。



② 背伸び

足を開き、手の指を組んで裏返し、頭の上の方に気持ちよく伸ばす。



③ 体側伸ばし

足を少し横に開き、組んだ手を上に引き上げながら横に倒す。反対側も同じように。



④ 上体回し

組んだ両手を前に伸ばし、上体を後ろへ回す。反対回しも。



⑤ 前伸び、後伸び

手を前方に伸ばし、上体を前に倒す。次に、後方へ気持ちよく体の表側を伸ばす。



⑥ 足の振り出しと足首回し・つま先伸ばし

足先を膝が伸びきるように、前後に軽く振り出す。足首をつま先で円を描くように回す。つま先を引き寄せたり、伸ばしたりする。



⑦ アキレス腱伸ばし

後ろ足のかかとをつけたまま、前膝を曲げて体重を前足に乗せ、後ろ足のふくらはぎ、アキレス腱を伸ばす。反対の足も。



⑧ 股関節伸ばし

アキレス腱伸ばしがすんだら、かかとを上げてさらに深く沈み、股関節を伸ばす。反対の足も。



⑨ 深呼吸

空気を鼻から胸いっぱい吸い込み、口からゆっくり吐き出し、呼吸を整える。

それぞれの動作は呼吸を止めないように、各15~20秒程行います。ストレッチは、ゆっくり気持ちのよい程度に伸ばしましょう。

クールダウン(整理体操)

運動後の疲労を軽減する効果があります。

ゴールしたら!!



① かかとで足踏み

両手は上に伸ばしてぶらぶら。



② つま先で足踏み

下げた両手でグー・チョキ・パー。



③ ひざの屈伸と回し

ひざに手を当てゆっくり屈伸、左右にゆっくり回す。



④ 足の甲伸ばし

足を後ろに引き、つま先を地面につけ、足の甲から足首にかけてゆっくり伸ばす。



⑤ 肩回し

肩甲骨を感じながら前後にゆっくり回す。



⑥ 体ひねり

体の力を抜いて、手を体にまきつけるようにブラブラひねる。



⑦ 深呼吸

体をリラックス状態に切り替える効果がある。疲れを吐き出すイメージ。

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 笹野町エリア					
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: 総歩数:		総消費カロリー:		

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
新宿区役所第二分庁舎分館分室(新宿5-18-14 新宿北西ビル)
TEL 03-5273-3494 FAX 03-5273-3930
までお持ちください。

スタンプ欄

ウォーキングコースについて

新宿区の魅力がつまった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 立ち寄るみどころ

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

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 神社

図書館 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、コースに係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









1 皆中稲荷神社
5分 0.3km
皆中稲荷神社の名称は皆中(みなあた)なるに由来。鉄炮組が奉納した鳥居、灯籠などが残されています。

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、1123mのジョギングコースがあります。

3 稲荷鬼王神社 (恵比寿)
27分 1.8km
節分には「福は内、鬼は内」と唱えます。邪鬼の頭に水鉢をのせた珍しい水鉢があります。

4 歌舞伎町
11分 0.7km
日本最大規模の繁華街

5 大久保駅(北口)
29分 1.1km
日本最大規模の繁華街

1 早稲田大学 大隈記念講堂
6分 0.4km
昭和2年に建設。外観が印象的な時計塔は大隈信一の人生125歳説に因み125R(約37.8m)の高さ。学舎が建ち並び構内には博物館などあり一般公開されています。

2 東京さくらトラム (都電荒川線)
8分 0.5km
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。

3 甘泉園公園
5分 0.3km
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)

4 諏訪神社
14分 0.9km
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「雲梯三柱」をまつ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ます。

5 高田馬場(北口)
29分 1.1km
在原業平伝承の古木が生い茂る「諏訪の森」



ゴール 西武新宿線 下落合駅(南口)

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、見頃は美しく雅やかな光景を見せてくれます。
6分 0.4km

2 おとめ山公園
秘境と呼ばれるほど自然林が残ります。夏にはホタル観賞の夕べが開かれます。
15分 1.0km

3 中村藤三アトリエ記念館
重要文化財「ロレンソ」の像など数々の名画を残した中村藤三の記念館。館内も外の景色もアトリエな雰囲気です。
17分 1.1km

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。
19分 1.1km

別名「牡丹寺」
8分 0.5km

自然の湧き水に癒される
15分 1.0km

大正の洋画家のしるし

ゴール 都営大江戸線 落合南長崎駅(A1)

1 自性院
太田道灌が、黒猫に招き入れられ命をうけたという伝承から、招き猫の発祥地とも言われています。
5分 0.3km

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。
12分 0.8km

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。
27分 1.8km

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え。(※有料)
8分 0.5km

稀代の女流作家に想いを馳せる

猫寺として有名な寺院

哲学の思想と世界観を垣間見る

縄文～奈良時代にタイムスリップ





11

四季折々に美しい 神田川沿いの 遊歩道を歩く

長距離コース1

消費カロリー・・・約399kcal
歩数・・・約12,600歩
距離・・・約8.8km
時間・・・約133分

神田川の今昔

江戸時代、「神田上水」として整備され、江戸市中に生活用水を送る重要なライフラインでした。井の頭恩賜公園内にある井の頭池に源を発し、両国橋脇で隅田川に合流します。

コースの特徴

水辺があるまち
公園・自然が多いまち
ファミリーにもおすすめ

1:15,000

0 100 200 300m

6 東京 染ものがたり博物館

江戸の伝統技法を染物体験

36分 2.4km

11分 0.7km

7 肥後細川庭園

大名庭園の面影

5 面影橋・山吹の里の石碑

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

15分 1.0km

4 神田川ふれあいコーナー

「合塚地域センター」内

17分 1.1km

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。健康遊歩道もあり散歩途中のストレッチに最適。

30分 2.0km

2 せせらぎの里公園

せせらぎの周りには「うさぎ」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）

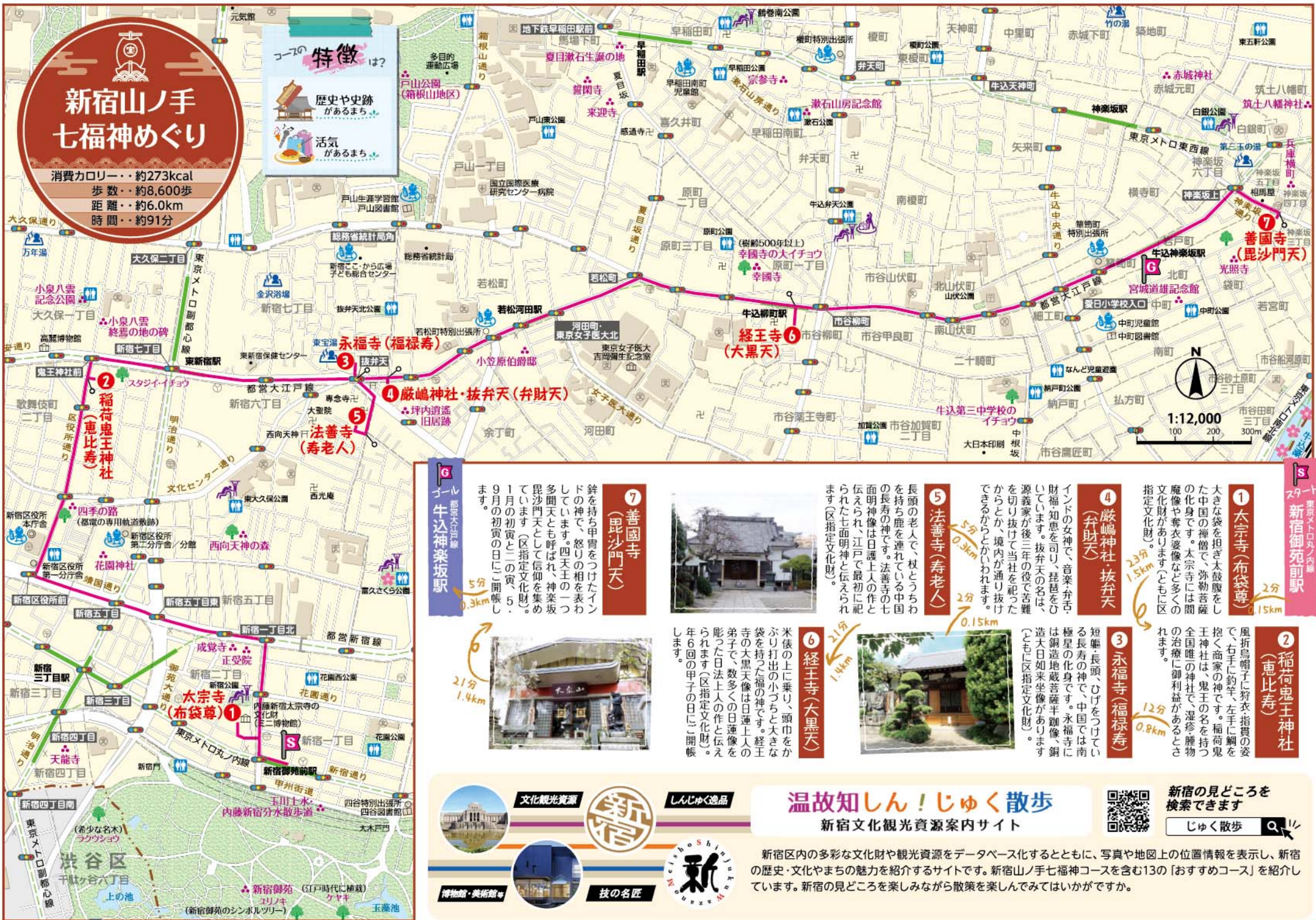
3分 0.2km

18分 1.2km

新宿山ノ手 七福神めぐり

消費カロリー・・・約273kcal
歩数・・・約8,600歩
距離・・・約6.0km
時間・・・約91分

特徴は？
歴史や史跡
があるまち
活気
があるまち



7 善国寺 (毘沙門天)
鈴を持ち甲冑をつけたインドの神で、怒りの相を表わしています。四天王の一つ多聞天とも呼ばれ、神楽坂毘沙門天として信仰を集めています(区指定文化財)。1月の初寅と2月の寅、5・9月の初寅の日に開催します。



5 法善寺 (寿老人)
長頭の老人で、杖とうちわを持ち鹿を連れてくる中国の長寿の神です。法善寺の七面明神像は日蓮上人の作と伝えられ、江戸で最初に祀られた七面明神と伝えられます(区指定文化財)。



6 経王寺 (大黒天)
米俵の上に乗し、頭巾をかぶり持出した小づつと大きな袋を持った福の神です。経王寺の大黒天像は日蓮上人の弟子で、数多くの日蓮像を彫った日法上人の作と伝えられます(区指定文化財)。年6回の甲子の日に開催します。

4 厳嶋神社・抜弁天 (弁財天)
インドの女神で、音楽・弁舌・財福・知恵を司り、琵琶をひいています。抜弁天の名は、源義家が後三年の役で苦難を切り抜けて当社の祀ったからと、境内が通り抜けできるからといわれます。

3 永福寺 (福祿寿)
短髯・長頭、ひげをつけている長寿の神で、中国では南極星の化身です。永福寺には銅造地蔵菩薩半跏像、銅造大日如来坐像があります(ともに区指定文化財)。

1 太宗寺 (布袋尊)
大きな袋を抱き大鼓腹をたたく中国の僧侶で、弥勒菩薩の化身です。太宗寺には閻魔像や寿衣像など多くの文化財があります(ともに区指定文化財)。

2 稲荷鬼王神社 (恵比寿)
風折鳥帽子に狩衣指貫の姿で、右手に釣竿、左手に鯛を握る商家の神です。稲荷鬼王神社は、鬼王の名を持つ全国唯一の神社で、淫疹腫物の治療に御利益があるといわれます。

文化観光資源

しんじゅく逸品

温故知しん！じゅく散歩

新宿文化観光資源案内サイト

新宿の見どころを検索できます

じゅく散歩

新宿区内の多彩な文化財や観光資源をデータベース化するとともに、写真や地図上の位置情報を表示し、新宿の歴史・文化やまちの魅力を紹介するサイトです。新宿山ノ手七福神コースを含む13の「おすすめコース」を紹介しています。新宿の見どころを楽しみながら散歩を楽しんでみてはいかがでしょうか。



からだにいいことはじめよう！

しんじゅく健康プロジェクト

新宿区では、だれもが健康に暮らし続けられるまちの実現をめざし、気軽に健康づくりに取り組める環境整備やライフステージに応じた施策を展開しています。自分にあった健康づくりをするためには、働き盛りは生活習慣病予防、シニア世代はフレイル予防を中心に取り組む必要があります。区の様々な事業を日々の健康づくりにご活用ください。



働き盛り
生活習慣病予防



シニア世代
フレイル(虚弱)予防



楽しみながら健康づくりで景品ゲット！

SHINJUKU ♥ しんぽ

日常生活の中で歩いた歩数にポイントが加算され、ポイントを貯めると景品獲得のチャンスがある仕組みです。スマホアプリか区から配布する活動量計でご参加いただけます。

スマホアプリ

歩数や消費カロリー、ランキングなどが一目でわかる！



活動量計



▲ 健康づくり課・保健センターで配布
※在庫限り



二次元コードから
詳しい内容を
ご覧いただけます



いきいきウオーク新宿 (初心者向けウォーキング教室)

ウォーキング初心者を対象に、正しいフォームや水分補給の方法などウォーキングの基礎知識を学んだ後、区内のさまざまなエリアを歩く教室を開催しています。

※詳しくは区ホームページをご覧ください。

しんじゅく健康ウォーキング情報



かんたん野菜料理！

簡単に作れておいしいレシピがいっぱい！

◀ サバと夏野菜のラタトゥイユカレー



皆とだから
楽しく
続けられる♪



ご近所の方と筋トレにチャレンジ！



毎週、ご近所のグループで筋トレに取り組みます。区では、グループで取り組んでいただけるよう、筋トレの指導や重りバンドの貸与などを行っています。詳しくは下記までお問い合わせください。

◀ 区内約80グループが活動中！



【問合せ】新宿区健康づくり課 健康づくり推進係
新宿区役所第二庁舎分館分室(新宿5-18-14 新宿北ビル)
TEL 03-5273-3494 FAX 03-5273-3930