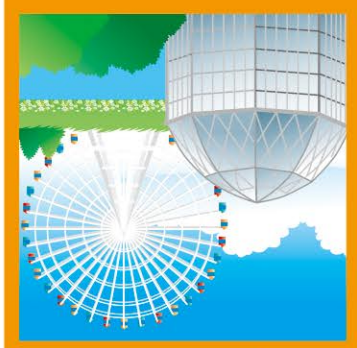
ウオーキングで健康づくり

リフレッシュ こうえんとおか

葛西エリア



EDOGAWA CITY

江戸川区を楽しむ力イドマップ

ウオーキングの途中で気軽にストレッチ！

健康遊具

江戸川区内には健康遊具が設置されている公園があります。
ウオーキングの途中で健康遊具をみかけたら、ぜひご利用ください。

背のばし

腹部や背中のストレッチができます。椅子の背に体を沿わせてもたれると、体も気分もリフレッシュできます。

前　屈

座った姿勢で行う前屈ストレッチです。膝がまっすぐになるように座り、前方にゆっくり伸ばしていきましょう。

腰ひねり

円盤の上に立ち、周囲や上部のバーにつかまり、上体を左右にひねります。ひねる角度は徐々に大きくしていきましょう。

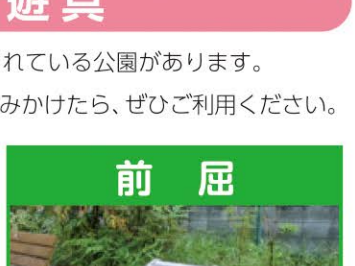
平行棒

ぶら下がり、懸垂、足上げ、および平行棒を利用した各種の運動が可能です。1人でも気軽に、体力づくりが行えます。

ぶら下がり

ぶら下がり運動をソフトな運動感覚で行え、とびついた時の衝撃をやわらげる新発想の懸垂器具です。

足つぼ



踏み石の大きさ、形などの異なる歩道板を散歩気分で歩けば、足のウラにあるすべてのツボを刺激できます。

※江戸川区内に設置されている健康遊具の一例です。

ウオーキングを楽しく継続

ウオーキングの後は銭湯でリフレッシュ！

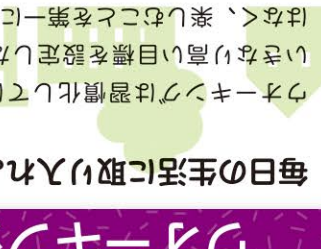
銭湯情報

温泉や露天風呂、ジェットバスがある銭湯のほか、鉄道模型が走っている銭湯など、江戸川区内にはさまざまな銭湯があります。

名称	住所	営業時間	定休日
①鶴の湯	船堀 2-11-16	15時30分～24時	水曜
②あけぼの湯	船堀 3-12-11	15時30分～24時 ※日曜、祝日は14時～24時	木曜・第 3金曜
③小島湯	西葛西 1-7-3	15時～22時30分	不定休
④乙女湯	船堀 7-3-13	15時～24時 ※日曜、祝日は14時～23時30分	月曜 ※祝日の場合は翌日休み
⑤宝来湯	江戸川 6-12-16	15時30分～22時	日曜
⑥仲の湯	東葛西 7-3-5	15時20分～22時	木曜

※平成28年4月現在

①

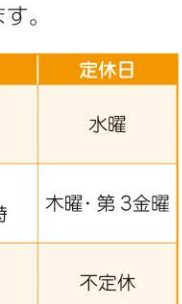


③

②

大人……460円
小学生……180円
未就学児……80円

※区内には中学生が 300 円で入浴できる銭湯もあります。各銭湯でご確認ください。



えどがわ銭湯
応援キャラクター
「お湯の富士」

毎日の生活に取り入れよう！

ウオーキングは習慣化してはじめて効果が出ます。
いきなり高い目標を設定したり、長距離を歩くのではなく、楽しむことを第一に心がけましょう。

歩いた距離を記録しましょう

日々の運動を記録することが、継続するためのはげみとなります。江戸川区役所からのおおよその距離を一つの目安として、ぜひご活用ください。

5km	10km	15km	20km

発　行　公益財団法人えどがわ環境財団
〒132-0031 東京都江戸川区松島 1-44-12KT パークビル
TEL：03-5662-6738　FAX：03-3652-1550

このマップは、えどがわ環境財団の収益事業収入等を主に財作しています。

ウオーキングの効果

筋肉強化

筋肉を強化するためには、中強度の強さで正しいフォームで歩くことがポイントです。大きな筋肉が集まる下半身を鍛えれば赤筋が増えて基礎代謝が高まり、体脂肪が溜まりにくくなるほか、体幹筋力を鍛え、正しい姿勢を保つことができます。

生活習慣病予防

有酸素運動を続けることで、体全体を活性化し代謝アップすることができます。中性脂肪の減少や善玉コレステロールの増加により血液がサラサラになり、動脈硬化や心臓病、高血圧、糖尿病などの予防と改善に効果的です。

ストレス解消

ウオーキングは交感神経と副交感神経を刺激して、生活リズムを整える手助けをしてくれます。血液の循環が良くなり、自律神経の働きを整え、安定させる効果があります。心地よいリラックスした気持ちになり、ストレスを和らげてくれます。

脳の活性化

たくさん取り入れた酸素が体全体に行き渡り、さらに足の裏から の刺激により脳が活性されてその働きが活発になります。頭がすっきりしてよく記憶力や集中力、理解力などの頭の回転がよくなると言われています。

消費エネルギーの比較

普段の通勤、通学の速さで歩く場合（1km15分目安）

体重50kgの成人/30分：**45** kcal
体重60kgの成人/30分：**56** kcal

効果的なウオーキングの早歩きの場合（1km10分目安）

※効果的なウオーキングの速さとは、軽く汗ばみ、おしゃべりができるくらいのペース。自覚的には「やや きつい」と感じる速さです。

体重50kgの成人/30分：**140** kcal
体重60kgの成人/30分：**185** kcal

ウオーキングの効果

血行促進

血液を心臓に運ぶポンプの役目を果たすよう ほぐを強化するとことで、末端の血液を心臓まで楽に送れるようになります。全身に血液がスムーズに流れることにより、冷えやむくみの解消や、免疫力アップにもつながります。

骨粗しょう症予防

骨粗しょう症による骨折を予防するためには、日常的に運動をして骨を強くしておかなければなりません。特に、ウオーキングなど骨に刺激を与える運動が効果的です。歩くことで微量の電流が骨に伝わり、骨密度を高める効果が期待できます。

ウオーキングの効果を実感

新鮮な小松菜で、健康にプラス！

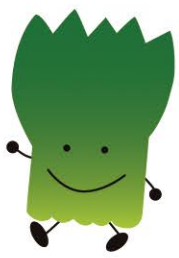
江戸川区発祥の小松菜は栄養抜群。
カルシウムの含有量はほうれん草の約3.5倍！
区内には新鮮な小松菜を販売する直売所や、様々な小松菜商品を取り扱う店舗が点在しています。江戸川区の小松菜を食べてパワフル＆ビューティを目指しましょう！

農産物直売所

	名　称	住　所	営業時間	定休日
1	田中秀明	春江町 5-22	11時～18時	不定休

小松菜商品取扱店舗

	名　称	住　所	営業時間	定休日
2	玄舟庵　船堀店	船堀3-5-7 トキピル内	10時～20時	第 3 水曜
3	旬鮮菜膳　拓樹　船堀店	船堀 3-5-19	11時～25時	なし
4	新川さくら館	船堀 7-15-12	10～5月　9時30分～17時30分 6～9月　10時～18時	年末年始
5	gonno bakery market	中葛西 4-20-4	7時～18時	日曜、祝日
6	玄舟庵　葛西店	東葛西 9-3-3 イトーヨーカドー葛西店	10時～21時	不定休
7	ホテルシーサイド江戸川	臨海町 6-2-2	11時～16時、17時～20時	なし
8	小進庵	北葛西 1-22-4	11時～20時	木曜
9	カフェ＆ベーカリー アザレー船堀	船堀 3-6-1	7時～22時 ※土、日、祝日は8時～20時	年末年始
10	入船	南葛西 5-8-12	10時～19時30分	水曜



リフレッシュ マップえどがわ
ウオーキング編

葛西エリア

凡　例

百景　えどがわ百景　※コース近くの主なポイントを表示しています。

江戸川区では、まちの魅力をさらに高めるため、「えどがわ百景」を立ち上げました。区民の皆さんの「好きな景観」「気になる景観」を募集し、その中から江戸川らしさを象徴する120の景観ポイント（場所）を選定しました。

- 親水公園
- 親水緑道
- 区役所、事務所
- 公園、児童遊園 ※コース近くの園を表示しています。
- 学校
- 水飲み場
- 手洗所 ※公園の手洗所は省略しています。
- 銭湯
- 農産物直売所
- 小松菜商品取扱店舗

ウオーキングコース一覧

	コース名	距離	時間	歩数	消費カロリー	コース詳細
江戸川区おすすめコース	A 緑の道4kmコース	約4km	約40分	約5000歩	約168kcal	葛西小学校→新川口児童遊園→小江戸橋→葛西小学校
	B 桜の道6kmコース	約6km	約60分	約7500歩	約252kcal	葛西小学校→新川口児童遊園→西水門広場→葛西小学校
	C 新左近川4kmコース	約4km	約40分	約5000歩	約168kcal	虹の広場→新左近橋→臨海橋→新左近橋→虹の広場
	D 葛西臨海公園7kmコース	約7km	約70分	約8750歩	約294kcal	虹の広場→臨海橋→葛西臨海水族園→海浜公園事務所→臨海橋→虹の広場
	E シーサイド5kmコース	約5km	約50分	約6250歩	約210kcal	なぎさ公園→ホテルシーサイド江戸川→展望レストハウス→なぎさ公園
	F シーサイド7kmコース	約7km	約70分	約8750歩	約294kcal	なぎさ公園→東京水辺ライン船着場→海浜公園事務所→なぎさ公園
水と緑のおすすめコース	G 一之江境川親水公園コース	約3.2km	約35分	約4000歩	約135kcal	一之江境川親水公園（始点）→一之江抹香亭→カンタンの里→二之江さくら公園→陣屋橋
	H 古川親水公園コース	約1.2km	約15分	約1500歩	約51kcal	古川親水公園（始点）→二之江神社→古川親水公園（終点・新川橋）
	I 葛西親水四季の道コース	約2.1km	約25分	約2625歩	約89kcal	葛西親水四季の道（始点）→葛西健康サポートセンター→葛西親水四季の道（終点・虹の広場通り）
	J 左近川・新左近川コース	約3.8km	約40分	約4750歩	約160kcal	左近川水門→海岸水門→新左近橋→中左近橋→海岸水門
しっかり歩きたい人におすすめコース	K 旧江戸川（下流）コース	約6.1km	約65分	約7625歩	約257kcal	瑞穂大橋→葛西橋通り→雷公園→なぎさポニーランド→葛西臨海公園駅

・身長170cm体重60kgの成人男性が早歩き（100m/分の速さ）で歩いた場合を想定。
・消費カロリーは100mあたり4.2kcalとして計算。
・歩数は歩幅を80cmとして計算。

・本マップに掲載されているコースやルートは、ウオーキングの目安です。ウオーキングはご自分のお好きな道で自由にお楽しみください。

・本マップに掲載されている情報は平成28年4月現在のものです。発行後、内容に変更が生じる場合もあります。ご利用の際は、ホームページや電話などで事前にご確認ください。

上手な靴の選び方

安全に楽しくウオーキングするためには正しいシューズを選ぶことが大切です。自分の足に合うものを選びましょう。

- 足がむくむ夕方に実際に靴を試し履きをする
- 土踏まずに靴のカーブがフィットしている
- 通気性がある
- 5本の指が広がる程度につま先に余裕がある
- 地面にかかとを付けた時に足のカーブに合っている
- 靴底は柔らかくクッション性がある

歩き方のポイント

間違った歩き方をしていると、かえって腰やひざ、足首などを痛める原因にもなります。歩くことは運動の基本です。まずはしっかりと正しい歩き方を身に付けましょう。

- 両肩の高さを揃えて胸を張る
- 頭の上から糸で引っ張られているイメージで体全体を引き上げる
- 肩の力を抜く
- 背筋を伸ばす
- お腹を引き締め、腰から足を前に押し出すイメージで
- かかとから着地し、つま先で蹴り出す
- つま先をまっすぐ前に向ける
- 歩幅をいつもより少し大きく

ストレッチの方法

ウオーキングの前後にはストレッチで体をほぐします。反動をつけずに慌てずゆっくり時間をかけて行いましょう。

〈イラスト内の——は強化ポイントです。〉

ひざと足首の関節
ゆっくり回す。

そけい部
腰を低く下ろす。

ふくらはぎ
片足を1歩前に出し、後ろ足の膝を伸ばす。

アキレス腱
片足を半歩前に出し、踵をついたまま両方のひざを曲げる。

大腿部
フェンスなどにつかまり、足先を後ろへ持ち上げる。