



# 中央区ウォーキングマップ

## Chuo City Walking Map

### 目次

#### ウォーキングをはじめる前に

- Act 1 ● ウォーキングとは …… P3
- Act 2 ● ウォーキングの効果 …… P3
- Act 3 ● インターバル速歩のすすめ …… P3
- Act 4 ● +10(プラス・テン)で日常生活の歩数アップ …… P4
- Act 5 ● ウォーキングシューズの選び方 …… P5
- Act 6 ● ウォーキングの服装 & アイテム …… P5
- Act 7 ● ウォームアップとクールダウン …… P6
- Act 8 ● 理想的なウォーキングフォーム …… P7
- Act 9 ● ウォーキングでの水分補給 …… P7

#### ウォーキングをはじめよう

#### コースページの見方 …… P8

##### KYOBASHI ■ 京橋 …… P9-12

- Course1 銀座・築地 — 「ひと」と「話題」の中心地
- Course2 銀座・新川・新富 — ご当地モニュメントめぐり

##### NIHONBASHI ■ 日本橋 …… P13-16

- Course3 人形町・小伝馬町 — 「江戸」の風情と面影探し
- Course4 日本橋 — 「川」を辿って歴史再見

##### TSUKISHIMA ■ 月島 …… P17-20

- Course5 佃・月島 — 水の都の「いま」「むかし」
- Course6 勝どき・晴海 — 運河の橋から街を眺めて

##### EVENING ■ 夕方 …… P21-24

- Course7 日本橋川・隅田川 — 橋と光の競演
- Course8 築地・月島・晴海 — 隅田川と運河の光景

##### WALK&JOG ■ ウォーク&ジョグ …… P25-26

- Course9 佃・湊・月島 — 川辺と緑道、ぐるっと体験

#### ウォーキング+健康づくり

- Act 1 ● ウォーキング+筋力トレーニングによるボディメイク …… P27-28
- Act 2 ● ウォーキング+ストレッチによるボディメイク …… P29-30
- Act 3 ● ウォーキング+食事によるボディメイク …… P31-32

#### ウォーキング+健康スポット

##### スポーツ施設 & 公園等の健康器具 …… P33

#### ウォーキング日記

##### コース記録欄 & Quiz Spot解答欄 …… P34

「中央区ウォーキングマップ」では、区内の魅力を探りつつ、ウォーキングによる健康づくりが楽しめます。冊子では、歴史的なスポットやおなじみのスポット、新しいスポットだけでなく、見逃しがちな小さなスポットも見つけられる、9つのコースを紹介しています。また、ウォーキングとあわせて行くと、より効果的な健康づくりが楽しめる方法も紹介しています。健康なカラダで元気に「中央区めぐり」をお楽しみください。

Walking spot



#### コラム

- 体脂肪を1kg減らすには? …… P4
- エネルギー消費量(kcal)の計算式 …… P8
- 食事の時間・食育野菜キャラクター …… P31

