

リフレッシュ マップえどがわ

水とみどりのウォーキング

葛西エリア

凡 例

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



ウォーキングコース一覧				
コース名				コース詳細
距離	時間	歩数	消費カロリー	
A	緑の道4kmコース			葛西小学校→新川口児童遊園→小江戸橋→葛西小学校
	約4km	約40分	約5000歩	
B	桜の道6kmコース			葛西小学校→新川口児童遊園→西水門広場→葛西小学校
	約6km	約60分	約7500歩	
C	新左近川4kmコース			虹の広場→新左近橋→臨海橋→新左近橋→虹の広場
	約4km	約40分	約5000歩	
D	葛西臨海公園7kmコース			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
	約7km	約70分	約8750歩	
E	シーサイド5kmコース			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
	約5km	約50分	約6250歩	
F	シーサイド7kmコース			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
	約7km	約70分	約8750歩	
G	一之江境川親水公園コース			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
	約3.2km	約35分	約4000歩	
H	古川親水公園コース			古川親水公園(始点)→二之江神社→古川親水公園(終点・新川橋)
	約1.2km	約15分	約1500歩	
I	葛西親水四季の道コース			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)
	約2.1km	約25分	約2625歩	
J	左近川・新左近川コース			左近川水門→海岸水門→新左近橋→中左近橋→海岸水門
	約3.8km	約40分	約4750歩	
K	旧江戸川(下流)コース			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
	約6.1km	約65分	約7625歩	

・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、ウォーキングの目安です。ウォーキングはご自分の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30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

安全に楽しくウォ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
- ・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
- ・肩の力を抜く
- ・背筋を伸ばす
- ・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
- ・お腹を引き締め、腰から足を前に押し出すイメージで
- ・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

ウォーキングの前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 ー 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。