

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

小岩・鹿骨・東部エリア

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。

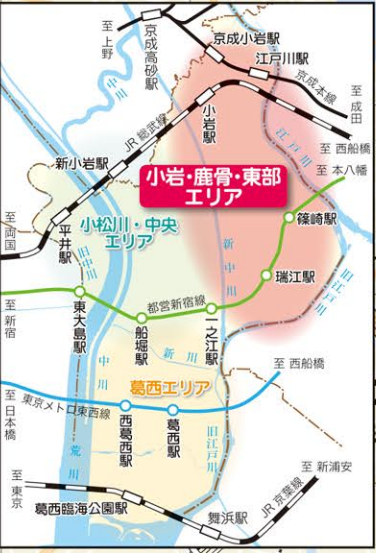
親水公園 **親水緑道**

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 銭湯 農産物直売所

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



コース名					コース詳細
距離	時間	歩数	消費カロリー		
江戸川区おすすめるコース	A 小岩菖蒲園・寅さん記念館コース				小岩菖蒲園→寅さん記念館→小岩菖蒲園
	約5.6km	約60分	約7000歩	約236kcal	
	B 江戸川岸3.5kmコース				浅間神社→善養寺→浅間神社
	約3.5km	約35分	約4375歩	約147kcal	
	C 篠崎ポニーランド1.5kmコース				篠崎ポニーランド→篠崎町一丁目→篠崎ポニーランド
水と緑のおすすめるコース	D 篠崎ポニーランド3kmコース				篠崎ポニーランド→浅間神社→篠崎ポニーランド
	約3km	約30分	約3750歩	約126kcal	
	E 篠崎ポニーランド5kmコース				篠崎ポニーランド→北篠崎バス停→篠崎ポニーランド
	約5km	約50分	約6250歩	約210kcal	
	F 親水さくらかいどう・上小岩親水緑道コース				親水さくらかいどう→上小岩親水緑道
水と緑のおすすめるコース	G 下小岩・鹿本親水緑道コース				下小岩親水緑道→新中川(左岸)→鹿本親水緑道
	約2.3km	約25分	約2875歩	約97kcal	
	H 興農・鹿骨・本郷用水親水緑道コース				興農親水緑道→鹿骨親水緑道→本郷用水親水緑道
	約3.5km	約35分	約4375歩	約147kcal	
	I 東井堀・篠田堀親水緑道コース				東井堀親水緑道→篠田堀親水緑道
水と緑のおすすめるコース	J 鎌田川・宿川親水緑道コース				鎌田川親水緑道→宿川親水緑道
	約1.2km	約15分	約1500歩	約51kcal	
	K 西小岩親水緑道・新中川コース				西小岩親水緑道→新中川(左岸)→松本橋→大杉橋→瑞穂大橋
	約6km	約60分	約7500歩	約252kcal	

・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。

ストレッチの方法

ウォ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。

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。

ふくらはぎ 片足を1歩前に出し、後ろ足の膝を伸ばす。

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。

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
- かかとから着地し、つま先で蹴り出す
- 頭のすかし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

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
- 5本の指が広がる程度につま先に余裕がある
- 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

