

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

小松川・中央エリア

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 **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** **手洗所** ※公園の手洗所は省略しています。
親水緑道 **小松菜商品取扱店舗**



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いきましょう。
(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。
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。
そけい部 腰を低く下ろす。
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。



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 小松川千本桜コース	約4km	約40分	約5000歩	約168kcal
B 桜とふれあい橋コース	約7km	約70分	約8750歩	約294kcal
C 新中川両岸周回4kmコース	約4km	約40分	約5000歩	約168kcal
D 新中川両岸周回7kmコース	約7km	約70分	約8750歩	約294kcal
E 荒川土手コース	約3km	約30分	約3750歩	約126kcal
F 小松川境川親水公園コース	約3.4km	約35分	約4250歩	約143kcal
G 船堀グリーンロード	約1.3km	約15分	約1625歩	約55kcal
H 一之江境川親水公園コース	約3.2km	約35分	約4000歩	約135kcal
I 仲井堀親水緑道・古川親水公園コース	約2.9km	約30分	約3625歩	約122kcal

・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。

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
- ・お腹を引き締め、腰から足を前に押し出すイメージで
- ・背筋を伸ばす
- ・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

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

・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。