

無理なく取り組むコツは  
ただ歩くだけではなく「楽しみながら」

- 例えば
- お目当ての店を見つけて買い物に寄る
  - 文化財や史跡などで歴史を感じる
  - 公園等で自然に触れる
  - 自分なりの目標を立て、歩数計やスマートフォンなどで記録してみる
  - 家族や仲間と行動を共にする



- 配布場所
- 区民活動センター
  - すこやか福祉センター
  - スポーツ・コミュニティプラザ
  - 区役所 など

中野の魅力を満喫しながら、気軽に楽しく歩きましょう。このマップは、中野区認定観光資源やスポーツ施設、公園などを巡る12コースを地図や写真で紹介し、手に取りやすいA5判冊子にまとめたものです。ぜひ活用してください。

Point 2  
出来たてほやほや  
「中野区ウォーキングマップ」が便利です

楽しみながら歩こう



▲中野区ウォーキングマップ

体力や見どころに合わせて設定コースは12種類

コースについて詳しくは冊子で確認を。区でもご覧になれます。

- 1 中野駅～哲学堂公園周遊
  - 2 哲学堂公園周遊
  - 3 中野四季の森公園～中部スポーツ・コミュニティプラザ
  - 4 中野四季の森公園周遊
  - 5 桃園川緑道～神田川
  - 6 朝日が丘公園～南部スポーツ・コミュニティプラザ
  - 7 青梅街道～中野新橋
  - 8 東中野～上高田
  - 9 平和の森公園～江古田の森公園
  - 10 妙正寺川
  - 11 鷺ノ宮駅～野方駅
  - 12 双鷺公園～白鷺せせらぎ公園
- ☆外国人の方向けには英語版、中国語版(繁体字・簡体字)、ハンブル版の冊子もあります

なんどでもかぜに吹かれてのびやかに



なかのを歩こう  
出掛けよう

～楽しく歩いて健康づくり～

鮮やかな新緑やさまざまな花便りが楽しい春。外出しやすい気候になるのを機に、無理なくできる「ウォーキング」をみなさんの生活習慣の一部にしませんか。区内の魅力を見ながら気軽に出掛け、外出を楽しみ、健康づくりの第一歩にしましょう。

健康企画担当/6階  
☎(3228)8826 FAX(3228)5626

「ウォーキング」で健康づくり

「ウォーキング」は、身体の活動量を増やす手軽な方法の一つです。主に次のような効果があるといわれます。

☆慢性疾患のある方は、開始前に主治医と相談してください

生活習慣病の予防

血糖値や血圧を下げ、「がん」「糖尿病」などの生活習慣病のリスクを下げる効果が期待できます。

心肺機能の向上

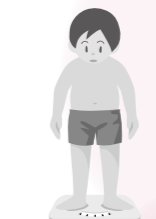
習慣的に運動を続けると、全身持久力や筋力など体力の維持・向上につながります。

肥満の予防

エネルギー消費量が増えて、体重や腹囲が減りやすくなります。

ストレスの解消

気分転換になり、心身の健康の向上に役立ちます。



Point 1

歩き方のポイントを意識して効果アップ

効果を高めるには、理想的なフォーム(姿勢)で歩くことが大事。下のポイントを意識してみましょう。  
歩くスピードは、「普段よりも速く、きついと感じない速度」が目安です。  
日々の生活の中に取り入れることが、長続きさせるコツ。歩いて活動量を増やし、今より少しでも長く、効果的に体を動かして、健康づくりに役立てましょう。

理想的なウォーキングフォーム

正しい姿勢を身につけて、効果的なウォーキングを



ここでは一部を紹介しします。☆時間、消費カロリー等は目安

初級

スタート  
1 朝日が丘公園 (計2.6km) 117kcal消費 およそ41分

2 成願寺

3 本郷氷川神社

4 第二中学校

5 本五ふれあい公園

6 南部スポーツ・コミュニティプラザ

ゴール



中級

スタート  
1 鷺ノ宮駅 (計3.0km) 135kcal消費 およそ46分

2 福蔵院

3 鷺宮八幡神社

4 かせいちゃんモニュメント

5 野方駅

ゴール



上級

スタート  
1 中野駅 (計7.0km) 315kcal消費 およそ106分

2 新井薬師梅照院

3 哲学堂公園

4 歴史民俗資料館

5 沼袋氷川神社

6 中野駅



試みに①を歩いてみよう

まずはウォームアップ

けがを防ぐため、歩く前にストレッチ等で体をほぐしましょう。

「薬師あいロード」商店街を経由

区役所横の犬の像の前から出発。気になるお店にも立ち寄り。

新井薬師梅照院では縁日も毎月「お」のつく日は縁日になります。隣接の新井薬師公園は中野通り桜まつり(4月6日(金)~8日(日))の主会場にも

哲学のテーマパーク・哲学堂公園は自然も豊か貴重な文化財の宝庫であると同時に四季折々の花や樹木にあふれた憩いの場。これからは新緑も楽しみます。

歴史民俗資料館

中野の歴史を知るならここへ。コーナー展「端午の節句の飾り物」(4月10日(火)~5月13日(日))などを順次開催。

最後はクールダウンを

運動終了は徐々に。疲労回復を早め、筋肉痛を防ぎましょう。

※(へ)内は薬師あいロードを経由

※(へ)内は薬師あいロードを経由

※(へ)内は薬師あいロードを経由

※(へ)内は薬師あいロードを経由

※(へ)内は薬師あいロードを経由

※(へ)内は薬師あいロードを経由

※(へ)内は薬師あいロードを経由

※(へ)内は薬師あいロードを経由

※(へ)内は薬師あいロードを経由

※(へ)内は薬師あいロードを経由

※(へ)内は薬師あいロードを経由

※(へ)内は薬師あいロードを経由

※(へ)内は薬師あいロードを経由

※(へ)内は薬師あいロードを経由

※(へ)内は薬師あいロードを経由

※(へ)内は薬師あいロードを経由