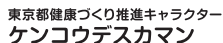


①
新宿駅→神田駅



特定非営利活動法人東京都ウォーキング協会からご提供いただいたウォーキングイベント『山手線一周ウォーク』のコースを参考に作成したものです。地図上のコースやコメントは、時計回りに進むことを前提としたものです。こちらのコースは線路沿いから少し離れていますが、日頃の運動や休日の散歩など、山手線近くを歩く際の参考にぜひご活用ください。ご自身のお気に入りのコースを見つけることもおすすめです！

※慢性疾患をお持ちの方は、始める前に主治医に御相談ください。

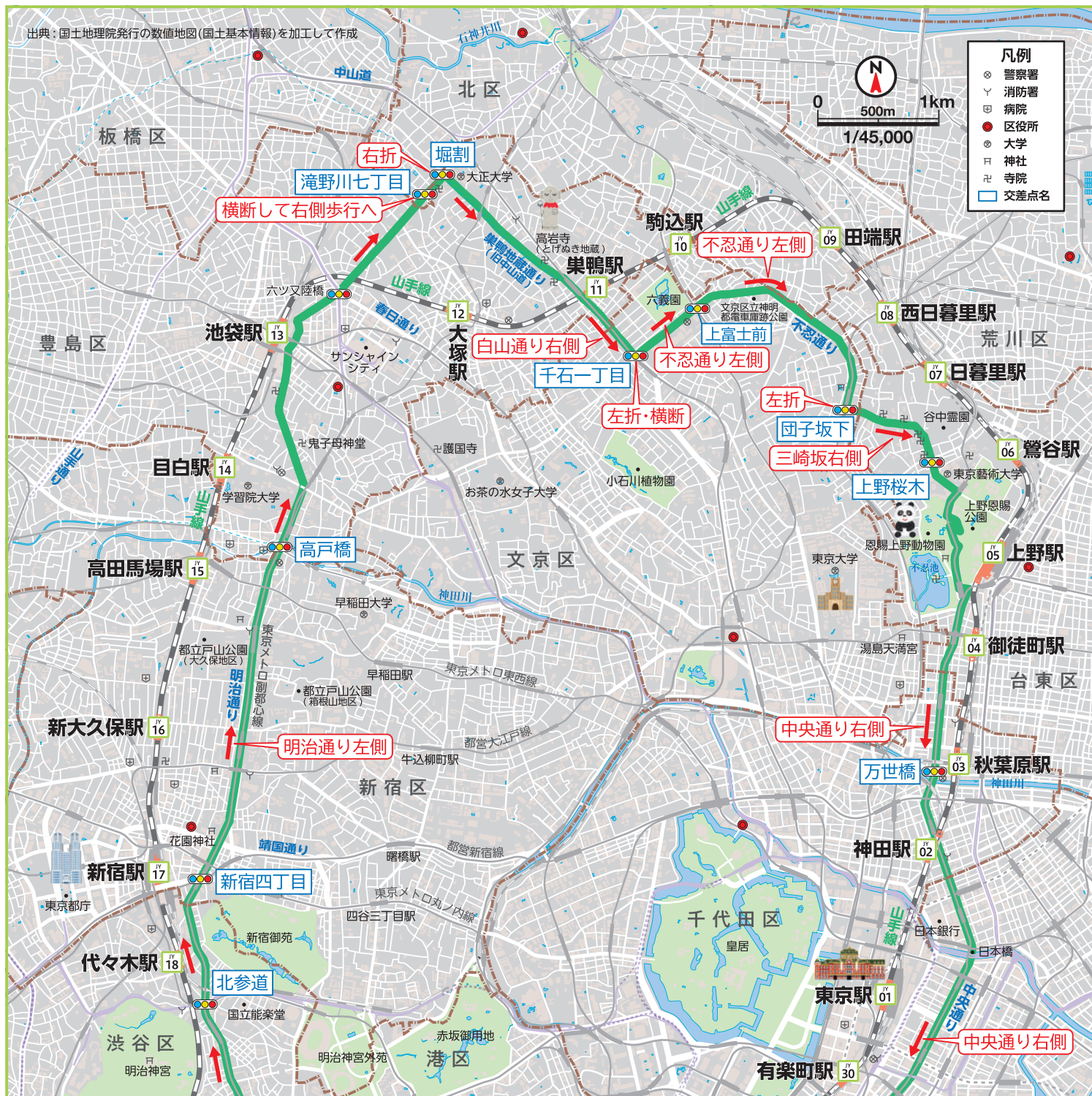
血糖値や血圧を下げる効果があります。また「がん」「糖尿病」などの生活習慣病のリスクを下げるといわれています。

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

エネルギー消費量が増加し、腹囲や体重が減りやすくなります。

気分転換やストレス解消につながり、心身の健康の向上に役立ちます。

出典：国土地理院発行の数値地図(国土基本情報)を加工して作成



道路等の状態が現状と異なる場合があります。あらかじめご了承ください。

JY 17 新宿駅
： □ (約 1.3 km)

JY
16 新大久保駅
： □ (約 1.4 km)

JY
 15 高田馬場駅
 : □ (約 0.9 km)

目白駅
：□ (約 1.2 km)

JY 13 池袋駅
 ⋮ □ (約 1.8 km)

JY
 12 大塚駅
 〓 □ (約 1.1 km)

JY 11 巢鴨駅
 ⋮ □ (約 0.7 km)

JY
 10 駒込駅
 〓 □ (約 1.6 km)

JY
 09 田端駅
 : □ (約 0.8 km)

JY
 08 西日暮里駅
 〓 (約 0.5 km)

JY
 07 日暮里駅
 〓 □ (約 1.1 km)

JY
06 鶯谷駅
：□ (約 1.1 km)

JY 05 上野駅
 … (約 0.6 km)

**JY
04** 御徒町駅
：□ (約 1.0 km)

JY 03 秋葉原駅
 … (約 0.7 km)

JY
02 神田駅