

山手線 一周 ウォーク ② 新宿駅←神田駅



NPO 東京都ウォーキング協会



スタートとゴールは
自由に決めて、
好きなルートで
歩いてみよう！

東京都健康づくり推進キャラクター
ケンコウデスカマン

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！

ウォーキングの効果

※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。

①生活習慣病予防

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。

②心肺機能の向上

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

③肥満を防ぐ

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。

④ストレス解消

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。

(「健康づくりのための身体活動基準 2013 (厚生労働省)」を参考に作成)



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。

歩いた駅間に ☒ (チェック) しましょう！各駅間の直線距離を掲載しているのので、歩くときの目安にしてください。

JY 02	神田駅	：□ (約 1.3 km)
JY 01	東京駅	：□ (約 0.8 km)
JY 30	有楽町駅	：□ (約 1.1 km)
JY 29	新橋駅	：□ (約 1.2 km)
JY 28	浜松町駅	：□ (約 1.5 km)
JY 27	田町駅	：□ (約 1.3 km)
JY 26	高輪ゲートウェイ駅	：□ (約 0.9 km)
JY 25	品川駅	：□ (約 2.0 km)
JY 24	大崎駅	：□ (約 0.9 km)
JY 23	五反田駅	：□ (約 1.2 km)
JY 22	目黒駅	：□ (約 1.5 km)
JY 21	恵比寿駅	：□ (約 1.6 km)
JY 20	渋谷駅	：□ (約 1.2 km)
JY 19	原宿駅	：□ (約 1.5 km)
JY 18	代々木駅	：□ (約 0.7 km)
JY 17	新宿駅	