



# 品川区 ウォーキングマップ

私の散歩道

SHINAGAWA CITY  
WALKING MAP



品川区


# 「散歩が楽しいまちしながわ」でウォーキング

品川区では、区民の健康づくりを進めるにあたり「誰でも、どこでも、いつでも、気軽に」実行できるウォーキングを奨励するとともに、「散歩が楽しいまちしながわ」の魅力をアピールしたいと考えています。



平成12年度の発刊以来、多くの方々に「私の散歩道」を手にとっていただきました。今回、さらにわかりやすく歩きやすい冊子にすることを目指し、一部コースの修正や新規コースの追加といった大幅な改訂作業に取り組みました。このたび、新規6コースを含む21コースを案内した「私の散歩道」が新たに誕生しました。スタートとゴールは駅とし、初めて訪れる方にもわかりやすくご案内し、区内の主要観光スポットも紹介しております。

例えば品川浦の舟だまりに集まる釣り船や屋形船、水辺に軒を並べる木造の家、その後ろにひかえる再開発ビル群、この水辺の景観はまさに「品川区ならではの」と言えるもので、コース1の「運河と天王洲アイルコース」は、この景観を意識したコース設定となっております。

この冊子を参考に、健康づくりのためのウォーキングに取り組み、その楽しさを知っていただくことで、健康づくりの  が広がっていくことを願っています。

平成28年4月

品川区長 濱野 健

# 目次

- 1 「散歩が楽しいまちしながわ」でウォーキング
- 2 目次、アプリ版「品川区ウォーキングマップ」
- 3 ウォーキングをはじめましょう
- 5 ウォーキングの進め方
- 7 全域図&コースインデックス
- 9 おすすめコースセレクション
- 11 コースページのみかた
- 12 コース1 運河と天王洲アイルコース
- 13 コース2 桜の御殿山コース
- 14 コース3 相生坂と八ツ山橋コース
- 15 コース4 東海道品川宿コース
- 16 コース5 仙台坂と品川シーサイドコース
- 17 コース6 目黒川桜並木コース
- 18 コース7 五反田の緑コース
- 19 コース8 戸越銀座と3神社コース
- 20 コース9 戸越の公園めぐりコース
- 21 コース10 旧中原街道とかむろ坂コース
- 22 コース11 目黒不動と林試の森コース
- 23 コース12 さいかち坂と立会道路コース
- 24 コース13 中延・荏原の商店街コース
- 25 コース14 ぐるっと西大井コース
- 26 コース15 大森貝塚と品川歴史館コース
- 27 コース16 しながわ花海道コース
- 28 コース17 しながわ区民公園コース
- 29 コース18 八潮新幹線コース
- 30 コース19 大井ふ頭中央海浜公園コース
- 31 コース20 東海七福神コース
- 33 コース21 荏原七福神コース
- 35 ウォーキングを続けるために
- 36 健康づくりのお世話役 健康づくり推進委員
- 37 ウォーキング記録表

## アプリ版「品川区ウォーキングマップ」

「品川区ウォーキングマップ」には、スマートフォンやタブレット端末で見ることができるアプリ版も用意されています。

アプリ版には本書の内容に加えて、歩いた経路や距離を記録する機能や、お気に入りの場所を登録する機能、他のユーザーと紹介スポットへの到着を競う陣取りゲームの機能などが盛り込まれています。

アプリ版は無料で配信されており（通信料は除く）、iPhone版とAndroid版があります。

## アプリのダウンロードはこちらから

二次元コードを読み取り、「品川区ウォーキングマップ」のサイトにアクセスすると、iOS (iPhone) 版、Android版のアプリがダウンロードできます。



# ウォーキングをはじめましょう

ウォーキングは、「いつでも」「気軽に」「健康づくり」が行える有酸素運動です。「歩く」という行為には、健康づくりの要素がたくさん詰まっています。

## ウォーキングのメリット

ウォーキングを続けることによって、肥満や糖尿病といった「生活習慣病」の予防だけでなく、老化防止やストレス低減など、さまざまな恩恵が受けられます。

老化の防止

生活習慣病の予防

心肺機能の向上

骨粗しょう症の予防

肩こり・ストレス解消

肥満の防止

※膝や腰の痛み、高血圧や糖尿病など、持病をお持ちの方は、ウォーキングを始める前に、かかりつけの医師に相談しましょう。

## ウォーキングの運動量

ウォーキングにおける運動量は、カロリーの消費量 (kcal) で測ることができます。効果的な運動量は1日に60分程度とされていますが、最初のうちは運動量を気にせず、慣れてきたら徐々に歩く距離と時間、回数を増やしましょう。

### カロリー消費量の計算式 (METS 法)

消費カロリー (kcal) =

$4.3 \text{ (METS)} \times \text{ウォーキング時間 (単位 h)} \times \text{体重 (単位 kg)} \times 1.05$

※4.3 (METS) とは、平地でのやや速めの歩行ペース (分速=93m) です

## ウォーキングでの心がけ

ウォーキングは手軽なスポーツですが、頑張り過ぎると、体調を崩してしまうことになりかねません。無理をせずに楽しく続けましょう。

自分のペースで歩く

疲れたら休む

調子が悪ければ  
中止する

## ウォーキングの服装・靴

ウォーキング時には、季節や天候に応じた服装を選び、靴はスポーツシューズを履きましょう。ウォーキング専用シューズでなくても大丈夫です。

### 服装と持ち物

#### 帽子

- 夏は熱射病対策で涼しいもの
- 冬は防寒対策で毛糸の帽子など

#### 服装

- 汗を吸い、風通しがよく脱ぎ着しやすいもの
- 夏は涼しく、冬は暖かいもの

#### 季節に応じて

- 夏…サングラス、日焼け止め
- 冬…マフラー、手袋、マスク、ジャンパー



#### 持ち物

- 飲み物(水、お茶、スポーツドリンクなど)
- タオル
- 携帯電話
- 時計
- 万歩計

#### 靴下

- 汗を吸いやすいもの

### 靴の選び方

紐で調節できるもの

クッション性が高いもの

中で指が動かせる程度のゆとりがある



適度な厚さと弾力性があるもの

# ウォーキングの進め方

ウォーキングでは、前後に行う軽運動や疲労を残さないための行動が大切です。

## ウォーキングの流れ

ウォーキングの前後には、ウォーミングアップ（準備運動）とクーリングダウン（整理運動）を行います。また、こまめな水分補給も大切です。

### ウォーミングアップ

- ・軽運動で筋肉・心臓への急な負担を軽減する
- ・30分前くらいにコップ1杯の水分をとる

### ウォーキング

- ・無理をしない運動量を心がける
- ・水分補給はのどが渇く前(15分~20分おき)に、ひと口~200ml程度

### クーリングダウン

- ・軽運動で筋肉の疲れを除去する
- ・コップ1杯~体重減少分程度の水分を、ゆっくりと数回に分けて補給する

## ウォーキングのフォーム

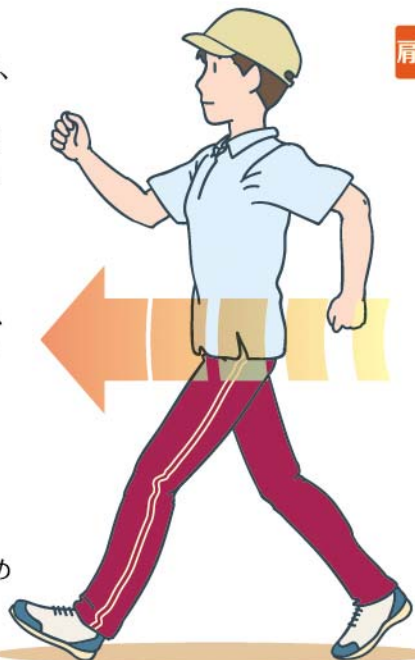
ウォーキングの際、姿勢が悪いと運動の効果が上がりません。癖のない正しいフォームを身につけましょう。

**呼吸** 足の動きに合わせて、自然に行う

**あご** 軽く引いて、視線は10m~15m前方へ

**腹部** お腹を引き締めて、腰を後ろから前へ押し出す感覚で

**歩幅** いつもよりやや広め



**肩・腕** 肩の力を抜き、腕は軽く曲げて力を入れずに自由に振る

**背筋** まっすぐ伸ばす

**足** かかとからしっかり着地。つま先で地面をしっかりと蹴り出す

## ウォーミングアップとクーリングダウン

ウォーミングアップでは、筋肉や関節を徐々にほぐします。クーリングダウンでは、筋肉をゆっくりと伸ばします。

### ストレッチ ウォーミングアップ・クーリングダウンで実施

①肩



②腕



③体側伸ばし



④ふくらはぎ



#### ポイント

- ・矢印の部分を意識しながら、反動をつけずにゆっくりと伸ばす
- ・痛みを感じる前に伸ばすのを止めて、20秒～30秒間姿勢を維持する
- ・呼吸は自然に、息を止めずに行う

⑤ももの裏



⑥ももの前



### 曲げ伸ばし・回旋運動 クーリングダウンで重視

①肩まわし



②体前屈・体後屈



③体回旋



④ひざの屈伸



⑤手首・足首まわし



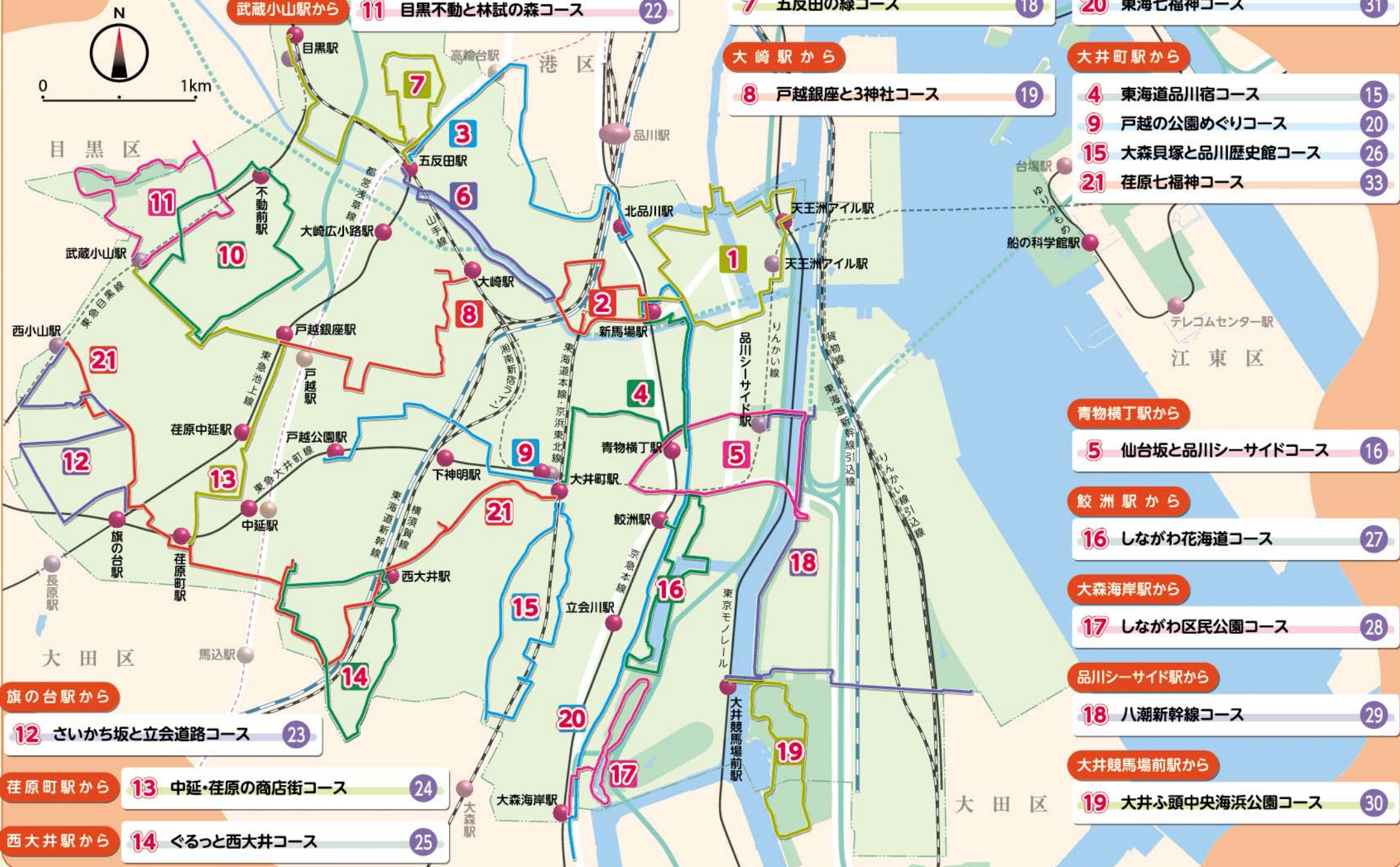
#### ポイント

- ・関節を意識し、緩やかに大きく動くようにする
- ・呼吸は曲げるときに吸って、伸ばすときに吐く

### 夜にも心と体をフアロー

翌日に疲れを残さないように、ゆっくりとお湯につかり、十分な睡眠をとりましょう

# 全域図&コースインデックス



不動前駅から **10** 旧中原街道とかむろ坂コース **21**

武蔵小山駅から **11** 目黒不動と林試の森コース **22**

- 五反田駅から **3** 相生坂と八ツ山橋コース **14**
- 6** 目黒川桜並木コース **17**
- 7** 五反田の緑コース **18**

- 新馬場駅から **1** 運河と天王洲アイランドコース **12**
- 2** 桜の御殿山コース **13**
- 20** 東海七福神コース **31**

- 大崎駅から **8** 戸越銀座と3神社コース **19**

- 大井町駅から **4** 東海道品川宿コース **15**
- 9** 戸越の公園めぐりコース **20**
- 15** 大森貝塚と品川歴史館コース **26**
- 21** 荏原七福神コース **33**

- 青物横丁駅から **5** 仙台坂と品川シーサイドコース **16**

- 鮫洲駅から **16** しながわ花海道コース **27**

- 大森海岸駅から **17** しながわ区民公園コース **28**

- 品川シーサイド駅から **18** 八潮新幹線コース **29**

- 大井競馬場前駅から **19** 大井ふ頭中央海浜公園コース **30**

- 旗の台駅から **12** さいかち坂と立会道路コース **23**

- 荏原町駅から **13** 中延・荏原の商店街コース **24**


- 西大井駅から **14** ぐるっと西大井コース **25**




# おすすめコースセレクション

品川区の魅力が詰まった21のウォーキングコース。ここでは5つのテーマからコースがセレクトできます。また「花」と「イベント」に縁のあるコースも見つけられます。「今日的一步」を踏み出す参考にしてください。


## テーマ 歴史・史跡 — 時の流れを再発見 —

-  1 運河と天王洲アイルコース…… 12
- 2 桜の御殿山コース…… 13
- 4 東海道品川宿コース…… 15
- 10 旧中原街道とかむろ坂コース…… 21
- 12 さいかち坂と立会道路コース…… 23
- 14 ぐるっと西大井コース…… 25
- 15 大森貝塚と品川歴史館コース…… 26
- 20 東海七福神コース…… 31
- 21 荏原七福神コース…… 33


## テーマ 町 — 元気いっぱい賑やかタウン —

-  3 相生坂と八ツ山橋コース…… 14
- 4 東海道品川宿コース…… 15
- 8 戸越銀座と3神社コース…… 19
- 12 さいかち坂と立会道路コース…… 23
- 13 中延・荏原の商店街コース…… 24
- 20 東海七福神コース…… 31
- 21 荏原七福神コース…… 33


## テーマ 公園・自然 — 緑豊かな都会のオアシス —

-  7 五反田の緑コース…… 18
- 9 戸越の公園めぐりコース…… 20
- 11 目黒不動と林試の森コース…… 22
- 17 しながわ区民公園コース…… 28
- 18 八潮新幹線コース…… 29
- 19 大井ふ頭中央海浜公園コース…… 30

## テーマ 文化・芸術 — 知識の扉、OPEN —

-  7 五反田の緑コース…… 18
- 14 ぐるっと西大井コース…… 25
- 15 大森貝塚と品川歴史館コース…… 26

## テーマ 水辺 — 川と運河の親水スポット —

-  1 運河と天王洲アイルコース…… 12
- 5 仙台坂と品川シーサイドコース…… 16
- 6 目黒川桜並木コース…… 17
- 16 しながわ花海道コース…… 27
- 18 八潮新幹線コース…… 29

## 花を眺めてウォーキング

自然の彩を愛でながら、四季折々の品川を散策



開催日	イベント	開催場所	コースNo.
1月	1日～7日	荏原七福神	荏原七福神 21
	1日～15日	東海七福神	東海七福神 20
	下旬	伝統の技と味/しながわ展	きゅりあん 4 9 15 21
	28日	初不動(縁日)	品川成田山一心寺 1 20
2月	上旬～3月下旬	なかのぶジャズフェスティバル	中延地区商店街、スクエア荏原 13
	上旬	春季大祭護摩供(虚空蔵尊春季大祭)	養願寺 1 20
4月	中旬	大井蔵王権現神社例大祭(天狗祭り)	大井蔵王権現神社 21
	中旬	しながわ運河まつり	東品川海上公園、天王洲公園 1
5月	中旬	ムサコたけのご祭り	武蔵小山駅前広場 11 13
	中旬	摩耶寺の花まつり	摩耶寺 21
	下旬	しながわECOフェスティバル	しながわ中央公園 9
6月	1日	大施餓鬼	東光寺 21
	上旬	品川神社例大祭(北の天王祭)	品川神社 2 20
	上旬	荏原神社例大祭(南の天王祭)	荏原神社 4 20
7月	上旬	貴船神社例大祭	貴船神社 8
	中旬	五反田オーシャン祭	五反田駅東口 6 7
	上旬	天祖諏訪神社例大祭	天祖諏訪神社 16 20
8月	上旬	磐井神社例大祭	磐井神社 20
	上旬	品川納涼祭	西大井広場公園 14 21
	下旬	大井どんたく夏まつり	大井町駅前中央通り周辺 4 9 15 21
	13日	千燈供養会法要	養玉院 14 21
	中旬	八幡神社例大祭	八幡神社 16
	下旬	居木神社例大祭	居木神社 8
	下旬	とごしぎんざまつり	戸越銀座商店街 8 13
	上旬	小山八幡神社例大祭(小山両社祭)	小山八幡神社 12 21
9月	上旬	目黒のさんま祭り	目黒駅前商店街 7
	中旬	戸越八幡神社例大祭	戸越八幡神社 8
	中旬	氷川神社例大祭	氷川神社 10
	中旬	旗岡八幡神社例大祭	旗岡八幡神社 13
	中旬	上神明天祖神社例大祭	上神明天祖神社 14 21
	下旬	しながわ宿場まつり	旧東海道(ハツ山～青物横丁) 1 3 4 20
	下旬	中延ねぶた祭り(隔年開催)	中延の3商店街 13
	下旬	品川寺観音大祭	品川寺 4 20
10月	上旬	雉子神社例大祭	雉子神社 3
	16日	お会式	法蓮寺 21
	中旬	鹿嶋神社例大祭	鹿嶋神社 15
	中旬～11月下旬	品川区民芸術祭	きゅりあん、スクエア荏原ほか 4 9 13 15 21
11月	28日	甘藷祭り	瀧泉寺(目黒不動尊) 11
	上旬	秋季大祭護摩供(虚空蔵尊秋季大祭)	養願寺 1 20
	上旬	つまみ食いウォーク	戸越、中延、荏原、旗の台の15商店街 8 9 12 13 21
下旬～12月下旬	目黒川みんなのイルミネーション	目黒川沿道、五反田ふれあい水辺広場 6	

★ イベントの詳細に関しては、開催場所や品川区、しながわ観光協会などのホームページをご確認ください。

品川区HP

<http://www.city.shinagawa.tokyo.jp/>

しながわ観光協会HP

<http://www.sinakan.jp/>

# コースページのみかた

コースページでは、距離や時間といった基本的な情報に加えて、コースのアップダウンや注目スポット、おすすめシーズンなども紹介しています。お好みのコースを見つけて、ウォーキングにチャレンジしてみましょう。

## コースの基本情報

**歩く距離** コース全体の距離+おおよその歩数(歩幅80cm)

**歩く時間** ウォーキング標準タイム(分速93m)+ひと休み時間

**消費カロリー** METS法に基づくカロリーの消費量(P3「カロリー消費量の計算式」を参照。体重60kg)

1つで約  
180kcal



S …スタート(駅)

1 2 …コースの注目スポット

G …ゴール(駅)

○分、○km…スタート、ゴール、

注目のスポット間の時間と距離

標高…コース全体の高低差

## コースの特徴とおすすめシーズン



歴史や史跡がある町



活気がある町



春におすすめ



公園・自然が多い町



ファミリーにおすすめ



夏におすすめ



水辺がある町



ベビーカーでもOK



秋におすすめ



文化・芸術の町



冬におすすめ

## 凡例

●●●● ウォーキングコース

♨ 銭湯

⊗ ⊙ 消防署・消防分署

⊕ 郵便局

トイレット 一般的なトイレ

桜のみどころ

⊕ 救急病院

⊕ 神社

♿ 一般的なトイレ  
+身障者・だれでもトイレ

紅葉のみどころ

⊗ ⊗ 学校

⊕ 寺院

♥ AEDのある施設※

⊗ X 警察署・交番・駐在所

📖 図書館

+ 教会

※AED(自動体外式除細動器)は、ほかにも消防署・交番、学校や品川区の関連施設などにも設置されています。

# 1 運河と天王洲アイルコース

区長のおすすめ



歩く距離 4.5km  
(約5,625歩)

歩く時間 1時間22分

消費カロリー 371kcal



歴史や史跡がある町



水辺がある町



春におすすめ



**聖蹟公園**  
東海道品川宿本陣跡にある公園です。公園名は、明治天皇の行在所(外出時の仮御所)となったことに因みます。



**品川浦**  
かつては豊富な水揚げがあり、海苔の主要な産地でもありました。現在ではビル群を背景に、つり船や屋形船が並んでいます。



**天王洲ふれあい橋**  
レトロな雰囲気を出し、天王洲運河に架かる歩道橋です。橋の作りも現在では珍しいピントラス構造です。



**東品川海上公園**  
アイル橋で繋がれた水辺の公園です。北側にはクジラを模した遊具があり、南側は東品川屋上庭園と隣接しています。



こぼれ話 天王洲の埋立は、黒船来航に端を発する第4台場の築造から始まりました。

# 2 桜の御殿山コース

歩く距離 2.3km  
(約2,875歩)

歩く時間 48分

消費カロリー 217kcal



歴史や史跡がある町



ファミリーにおすすめ



春におすすめ



御殿山



桜の名所「御殿山」の名は、徳川将軍家の別邸や太田道灌の館があったことから名づけられた、といわれています。

品川神社



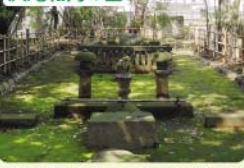
東京十社のひとつで、源頼朝が文治3年(1187)に創建しました。北品川宿の鎮守で、参道階段の左手には富士塚があります。

御殿山の坂



御殿山と大崎方面を繋ぐ坂道。かつてはもっと急な坂でしたが、幾度かの改修により現在の姿になりました。

沢庵和尚の墓



但馬国出石の生まれで京都大徳寺などの住職を歴任した沢庵和尚の墓は、沢庵和尚が開山した東海寺の大山墓地にあります。※参拝は団いの外からお願いします。

こぼれ話 板垣退助の墓所は、品川神社の社殿の右手から回り込んだ突き当たり(神社の境外)にあります。

# 3 相生坂とハツ山橋コース

歩く距離 3.1km  
(約3,875歩)

歩く時間 58分

消費カロリー 263kcal



活気がある町



ファミリーにおすすめ



秋におすすめ



## 雉子神社



ビルの1階に社殿があります。3代将軍・徳川家光が鷹狩の際、神社で白雉を見かけて「雉子宮と称すべし」と命じました。

## ハツ山橋



新橋～横浜間の鉄道開業時に誕生した日本初の跨線橋です。ここから南が東海道・品川宿になります。



こぼれ話 ハツ山橋は映画「ゴジラ(1954年版)」で、ゴジラが本土に初上陸した場所。橋も壊されました。

# 4 東海道品川宿コース

歩く距離 3.0km  
(約3,750歩)

歩く時間 58分

消費カロリー 263kcal



歴史や史跡がある町



活気がある町



春におすすめ



## 稼穡稲荷



このあたりはかつて薩摩藩島津家の抱屋敷でした。神木のイチヨウは樹齢500年~600年とされ、品川区の指定文化財です。

## 大井町駅線路沿い



線路沿いの細道には桜が植えられており、春には桜と菜の花、電車のコラボレーションが楽しめます。



## 荏原神社

和銅2年(709)、奈良の丹生川上神社より高麗神を勧請して創建され、現在の社殿は弘化元年(1844)に建てられました。



## 品川寺

創建は大同年間(806~810)とされ、弘法大師空海が開創した品川最古の寺院です。大梵鐘は「洋行帰りの鐘」と呼ばれています。

こぼれ話 高村智恵子記念詩碑には、夫・光太郎が智恵子の最期を描いた「レモン哀歌」が刻まれています。

# 5 仙台坂と品川シーサイドコース

歩く距離 3.4km  
(約4,250歩)

歩く時間 1時間5分

消費カロリー 293kcal



水辺がある町



ファミリーにおすすめ



夏におすすめ



## 品川シーサイド



日本たばこ産業工場跡地にオフィス、ショッピングモール、ホテル、高層住宅が整備された再開発エリアです。

## 京浜運河緑道公園



昭和50年(1975)に完成した全長約2.5kmの緑道公園です。対岸に走る東京モノレールを見ながら散歩ができます。

## くらやみ坂



かつての名は仙台坂。現在、仙台坂の名は池上通りにつけられています。以前はこちらが仙台坂でした。

## 八潮橋



京浜運河を跨ぐ八潮橋は、緩やかなカーブが魅力です。東大井側の歩道にはエレベーターが設置されています。

こぼれ話 仙台坂の名前は、坂のそばに仙台藩伊達陸奥守の下屋敷があったことが由来とされています。



# 6 目黒川桜並木コース

歩く距離 2.8km  
(約3,500歩)

歩く時間 55分

消費カロリー 249kcal



水辺がある町



ベビーカーでもOK



春におすすめ



こぼれ話 御成橋では、日中から夜にかけて、再生水を使用した放水が行われています。

# 7 五反田の緑コース

歩く距離 3.7km  
(約4,625歩)

歩く時間 1時間7分

消費カロリー 303kcal



公園・自然が多い町



文化・芸術の町



春におすすめ



こぼれ話 品川区区内には江戸時代、最も多い頃に30軒近い大名屋敷(多くは別邸の下屋敷)がありました。

# 8 戸越銀座と3神社コース

歩く距離 2.6km  
(約3,250歩)

歩く時間 54分

消費カロリー 244kcal



活気がある町



ファミリーにおすすめ



夏におすすめ



こぼれ話 三ツ木公園には、地元で「みつくん」と親しまれている子どものブロンズ像があります。

# 9 戸越の公園めぐりコース

歩く距離 2.1km  
(約2,625歩)

歩く時間 43分

消費カロリー 195kcal



公園・自然が多い町



ファミリーにおすすめ



春におすすめ



## 文庫の森



国文学資料館跡地を整備した公園です。水辺と芝生の広場があり、片隅には大正時代の書庫「旧三井文庫」の建物があります。

## しながわ中央公園



家族で楽しめる噴水や流れのある広場、運動施設などがある大きな公園です。線路際のトリム広場には健康器具もあります。

## 戸越公園



肥後国藩主・細川家の下屋敷跡にある公園です。池や渓谷、滝、築山、薬医門などから大名庭園の面影が感じられます。

こぼれ話 文庫の森の外周路は、ジョギングコース(1周約470m)になっています。

# 10 旧中原街道とかむろ坂コース

歩く距離 3.6km  
(約4,500歩)

歩く時間 1時間7分

消費カロリー 303kcal



歴史や史跡がある町



ファミリーにおすすめ



春におすすめ



## 氷川神社



元禄年間(1688~1704)に記録が残る旧桐ヶ谷村の鎮守です。水量はわずかですが「氷川の滝」と呼ばれる湧水が出ています。

## かむろ坂



遊女・小紫の禿(かむろ=遊女見習いの幼女)が付近の池に身を投げたことから、この名がつけました。今は桜の名所として有名です。

## 朝日地蔵尊



寛文7年(1667)に造立され、多くのご利益があるとされています。隣には目黒不動尊と碑文谷仁王尊への道標があります。

## 旧中原街道供養塔群(戸越地蔵)



江戸時代、旧戸越村内の中原街道沿いにあった3つの庚申塔と地蔵、供養塔、石造墓碑を集めたものです。



こぼれ話 江戸時代、荏原・平塚地区には竹林が広がり「たけのこ」の産地として知られていました。

# 11 目黒不動と林試の森コース

歩く距離 3.5km  
(約4,375歩)

歩く時間 1時間3分

消費カロリー 284kcal



公園・自然が多い町



ファミリーにおすすめ



秋におすすめ



## 瀧泉寺(目黒不動尊)



大同3年(808)に開創された関東最古の不動霊場です。湧水「独鈷の滝」は開創以来涸れずに流れる霊水とされています。

## 林試の森公園



林野庁の林業試験場跡を整備し、平成元年(1989)に開園した都立公園です。園内各所で国内外の珍しい樹木が見られます。

## 不動前緑道



東急目黒線の地下化に伴い、その上部に作られました。道の両側には、季節感のある花と木が植えられています。



こぼれ話 林試の森公園には、都心部ではなかなか出会えないカワセミやおオオタカの目撃情報があります。

# 12さいかち坂と立会道路コース

歩く距離 3.4km  
(約4,250歩)

歩く時間 1時間3分

消費カロリー 284kcal



歴史や史跡がある町



活気がある町



春におすすめ



小山八幡神社



「池ノ谷八幡」「妙見八幡」ともいわれた、歴史ある神社です。地域全体が小高い丘であり、「小山」の地名の由来とされています。

立会道路



中原街道から西小山駅までの立会道路には、道の両側に桜が植えられており、桜のトンネルが楽しめます。

さいかち坂



名前の由来は、坂の両側に「さいかちの木」があったから、といわれています。大正時代までは、樹木や雑草が茂っていました。

延山通り



春には白とピンクのハナミズキが通りを彩ります。かつては通りの途中に立会川が流れており、延山橋がありました。

こぼれ話 さいかち坂にある三光教会には、品川区の保存樹である「さいかちの木」があります。

# 13 中延・荏原の商店街コース

歩く距離 3.2km  
(約4,000歩)

歩く時間 1時間1分

消費カロリー 276kcal



活気がある町



ベビーカーでもOK



春におすすめ



## スクエア荏原



平塚小学校跡にある文化・芸術の交流拠点です。ホールでは演奏会や寄席などが行われ、広場は地域の方々の憩いの場となっています。

## なかのぶスキップロード



荏原中延駅と中延駅を結ぶ約330mのアーケード商店街。朝市やぬがた祭りなど地元密着型のイベントが開かれています。

## 旗岡八幡神社



「旗ヶ岡」「旗の台」の由来に関わる神社です。平忠常の乱を平定すべく下総へ赴く際、源頼信が立ち寄ったことが発祥とされています。



約250の店舗が集う老舗商店街の全長は約800m。アーケードは閉閉式で、最初のアーケードは昭和31年(1956)に完成しました。

こぼれ話 荏原の地名は、平安時代に書かれた「続日本記」に登場するほど歴史のあるものです。



# 14ぐるっと西大井コース

歩く距離 3.7km  
(約4,625歩)

歩く時間 1時間7分

消費カロリー 303kcal



歴史や史跡がある町



文化・芸術の町



秋におすすめ



**上神明天祖神社**  
白蛇に縁起のある神社で、除災招福秘鎮護として知られています。境内の弁財天には小さな池があります。



**養玉院**  
お堂には大きな五智如来像があります。境内には金剛力士(仁王像)、龍神観音、座聖観音、布袋尊像が安置されています。



**蘇峰公園**  
「国民之友」などを刊行した徳富蘇峰の部宅跡の公園です。園内全体は日本庭園で、蘇峰の足跡を記す記念館があります。

# 15 大森貝塚と品川歴史館コース

歩く距離 3.7km  
(約4,625歩)

歩く時間 1時間8分

消費カロリー 306kcal



歴史や史跡がある町



文化・芸術の町



春におすすめ



**立会道路**  
立会川の暗渠の上を整備した下流側は、花と緑の遊歩道になっています。春には隣にある病院の桜も彩りに加わります。



**品川歴史館**  
常設展示のメインテーマは「東海道品川宿」と「大森貝塚」。茶室や水琴窟を備える日本庭園では、四季折々の草木を楽しめます。



**鹿嶋神社**  
御祭神は武甕槌之神。御創建は平安期の安和2年(969)に常陸の国、鹿嶋神宮の御分霊を当地に勧請したのが始まりです。



**大森貝塚遺跡庭園**  
モース博士が発掘した大森貝塚を整備した公園です。貝層の剥ぎ取り標本や縄文時代の暮らしを伝えるパネルなどがあります。

こぼれ話 桐畑地下道の壁面には、大森貝塚の貝層を復元した模型が飾られています。

# 16しながわ花海道コース

歩く距離 3.6km  
(約4,500歩)

歩く時間 1時間6分

消費カロリー 298kcal



水辺がある町



ベビーカーでもOK



春におすすめ



## 八幡神社



創建の年代は不明ですが、寛文時代(1661~1673)には祀られていたと伝えられています。旧御林町の鎮守です。

## 鮫洲入江広場



東京都下水道局の雨水貯留池の上に作られた公園です。芝生の広場には、下水道や鮫洲に関する案内板があります。

## しながわ花海道



勝島運河の土手は、地元の人びとによって花畑として彩られています。春は桜と菜の花、秋にはコスモスが咲き誇ります。



こぼれ話 「幕末の四賢侯」のひとり・山内豊信(容堂)の墓所は、かつて下総山と呼ばれた場所です。

# 17しながわ区民公園コース

歩く距離 3.2km  
(約4,000歩)

歩く時間 1時間2分

消費カロリー 279kcal



公園・自然が多い町



ベビーカーでもOK



春におすすめ



桜の広場



園内には約400本のソメイヨシノやしだれ桜があり、このうち約160本が桜の広場に集まっています。

勝島の海



運河の海水を利用した人工湖です。小さな浜辺では膝までの水遊びが楽しめます。

梅林



小高い丘に白加賀や紅千鳥をはじめとする多彩な梅が植えられています。冬の間にはロウバイの黄色い花が公園に色を添えます。

しながわ水族館



東京に住む海や川の魚たちと身近に接することができるほか、イルカやアシカ、アザラシのショーも見られます。

こぼれ話 園路の各所にあるパーコース・フィットネス・サーキットでは、ストレッチなどが行えます。

# 18 八潮新幹線コース

歩く距離 5.8km  
(約7,250歩)

歩く時間 1時間43分

消費カロリー 466kcal



公園・自然が多い町



水辺がある町



夏におすすめ



野球場とテニスコートがあるスポーツ中心の公園です。東側の植栽林からは新幹線が間近に見られます。



遊具のある広場と桜並木の緑道が、歩道橋「なかよし橋」で繋がっています。



大井埠頭と首都高速湾岸線を結ぶ陸橋からは、新幹線とりんかい線の車両基地、コンテナ列車のターミナルが見渡せます。



緑豊かな公園では、バーベキューが楽しめます。小高い丘からは大井埠頭のコンテナバースが一望できます。



こぼれ話 大井中央陸橋は北側と南側で眺望がだいぶ異なります。運が良ければ南側からは富士山も！

# 19 大井ふ頭中央海浜公園コース

2020東京オリンピック開催予定会場  
競技種目…ホッケー

歩く距離 3.3km  
(約4,125歩)

歩く時間 1時間4分

消費カロリー 290kcal



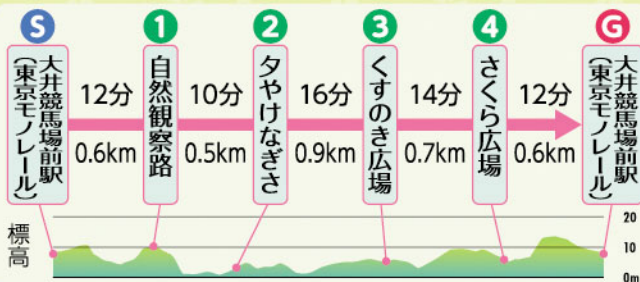
公園・自然が多い町



ファミリーにおすすめ



夏におすすめ



こぼれ話 東京オリンピックの競技場は、スポーツの森エリアに建設される予定です。

# 20 東海七福神コース

歩く距離 4.8km(約6,000歩)    歩く時間 1時間30分    消費カロリー 406kcal



- 歴史や史跡がある町
- 活気がある町
- 冬におすすめ

## 東海七福神

東海七福神は、昭和7年(1932)に品川地区(荏原郡)が東京市に編入されたことを記念して「東海七福神初詣」が定められ、今に至っています。古くから東海道の沿道には、多くの社寺が建立されており、七福神も祀られていました。

東海七福神の参観期間は、1月1日から1月15日までと

なっています。参観期間中は、七福神巡り用の色紙が各社寺で有料頒布され、この色紙に各社寺の印を押していきます。

このほか、小さな宝船に各社寺の福神像を載せていく七福神宝船も有料で頒布されます。七福神宝船は、神棚や床の間に祀ると良いとされています。

### 七福神各社寺

- 大黒天 品川神社
- 布袋尊 養願寺
- 寿老人 品川成田山一心寺
- 恵比寿 荏原神社
- 毘沙門天 品川寺
- 福祿寿 天祖諏訪神社
- 弁財天 磐井神社



### 東海道の歴史

「東海道」は、律令時代(7世紀後半~10世紀)に地域区画の名称として使われており、当時は「うみつみち」と読まれていました。一方、道としての「東海道」も、古くから東西を結ぶ幹線として利用されてきました。そして、慶長6年(1601)、徳川家康の全国統一に必要な事業として本格的な街道整備がスタートし、江戸時代の初めには、現在一般的に知られる「東海道(旧東海道)」の姿になりました。

### 磐井神社

敏達天皇(572~585)の代に創建されたと伝えられ、社名の由来となった井戸は、東海道の旅人に利用されていました。

# 21 荏原七福神コース

歩く距離 6.7km(約8,375歩)

歩く時間 2時間3分

消費カロリー 555kcal



歴史や史跡がある町



活気がある町



冬におすすめ

## 荏原七福神

荏原七福神は、万葉集にも記されている「荏原」の歴史と、当地の由緒ある7つの社寺に触れる機会のひとつとして、平成3年(1991)に始まりました。

七福神の開帳期間は、1月1日から1月7日です。期間中は参拝記念の色紙が有料で頒布され、各社寺にある朱印(スタンプ)をすべて押すと、満願絵馬が贈呈されます。なお、

朱印は1月8日以降も各社寺に置かれており、無料で押すことができます。

また、平成27年(2015)からは、七福神をモチーフにしたキャラクターのスタンプを集める「もう一つの荏原七福神めぐり」が始まりました。このキャラクターは、一般応募によるデザインコンテストで選ばれています。

### 七福神各社寺

- 福祿寿 大井蔵王権現神社
- 毘沙門天 東光寺
- 布袋尊 養玉院
- 弁財天 上神明天祖神社
- 恵比寿 法蓮寺
- 寿老人 摩耶寺
- 大国天 小山八幡神社





# ウォーキングを続けるために

健康の維持・向上のためには、ウォーキングを続けることが重要です。ウォーキングを継続させるには、目標を立てたり記録をつけるなど、モチベーションをアップさせる活動が効果的です。

## 長続きするための5つのアクション

### 1. 目標を立てる

目標を立てて、それを達成することで自信がつかます。最初のうちは「1週間で1コース踏破する」などクリアしやすい目標を設定しましょう。

### 2. 記録をつける

日付やタイム、歩数などを記録しましょう。後日、改めて記録を見ることで、体力アップの変化がわかります。

### 3. 気になるコースから歩く

コースの掲載順や距離などを気にせず、自分が歩きたいコースからチャレンジしましょう。

### 4. 仲間と一緒に歩く

家族や友人と一緒に歩いてみましょう。ウォーキング中や休憩中に会話を楽しみ、励ましあうことで、気持ちに余裕が生まれます。

### 5. イベントに参加する

歩くことに慣れてきたら、ウォーキング大会に参加してみましょう。多くの仲間と一緒に歩くことで、楽しさが倍増します。



## いきいきウォーキング

品川区では、年に3回のペースで「いきいきウォーキング」を開催しています。

「いきいきウォーキング」では、品川区内とその周辺地域を舞台に、7km~10km程度のコースをグループまたは自分のペースで歩きます。誰でも参加でき、年3回の全イベントに参加すると、完歩賞が授与されます。

問合せ 品川区役所  
文化スポーツ振興部 スポーツ推進課  
電話 03-5742-6838



# 健康づくりのお世話役 健康づくり推進委員

品川区には、身近な地域における健康づくり活動を進めるお手伝いをしてくれる「健康づくり推進委員」という方々があります。

## ★健康づくり推進委員の活動

「健康づくり推進委員」は、地域に根ざした健康づくりを行うことを目的として、各町会・自治会から推薦された方々で構成されています。地域のみんなで楽しく健康づくりを実践できるよう、推進委員は区民一人ひとりの健康づくり活動を結ぶパイプ役となっています。

推進委員は、区内の13地区に分かれて健康づくり推進委員会を組織し、健康づくりの企画・運営を行っています。



## 活動内容

- 講習会・ウォーキング会の企画・実施
- 健康体操教室「ふれあい健康塾」の開催



## 問合せ先

### 一般的な問合せ

品川区民健康づくり推進協議会事務局 健康課健康づくり係 電話：03-5742-6746

## 品川区からのお知らせ

品川区のシティプロモーションがスタート!

伝統が息づく暮らしと都心の魅力が共存する品川区。

**わ!**しよがわ を合言葉に、とっておきの品川を発信していきます。

「みんなで広げよう

健康づくりの



# ウォーキング記録表

本書で紹介した21コースを歩いた記録を書き込めます。21コースの総距離(76km)は東海道の品川～小田原間に相当します。

ウォーキングを楽しく続けるためにも、記録をつける習慣をつけましょう。万歩計があれば、記録をつけるのに便利です。カロリー消費量は、METS法による計算式を3ページに掲載しています。



コース	年/月/日	天気	時間	体重(kg)	カロリー消費量	歩数(歩)	メモ
① 運河と天王洲アイランドコース 4.5km							
② 桜の御殿山コース 2.3km							
③ 相生坂とハツ山橋コース 3.1km							
④ 東海道品川宿コース 3.0km							
⑤ 仙台坂と品川シーサイドコース 3.4km							
⑥ 目黒川桜並木コース 2.8km							
⑦ 五反田の緑コース 3.7km							
⑧ 戸越銀座と3神社コース 2.6km							
⑨ 戸越の公園めぐりコース 2.1km							
⑩ 旧中原街道とかむろ坂コース 3.6km							
⑪ 目黒不動と林試の森コース 3.5km							

コース	年/月/日	天気	時間	体重(kg)	カロリー消費量	歩数(歩)	メモ
⑫ さいかち坂と立会道路コース 3.4km							
⑬ 中延・荏原の商店街コース 3.2km							
⑭ ぐるっと西大井コース 3.7km							
⑮ 大森貝塚と品川歴史館コース 3.7km							
⑯ しながわ花海道コース 3.6km							
⑰ しながわ区民公園コース 3.2km							
⑱ 八潮新幹線コース 5.8km							
⑲ 大井ふ頭中央海浜公園コース 3.3km							
⑳ 東海七福神コース 4.8km							
㉑ 荏原七福神コース 6.7km							
<b>全コース完全踏破 総距離 76km</b>				総歩行時間	体重変化量	総消費カロリー	総歩数

## 品川～小田原 見立て 旅

・歩き終わったコースを塗りつぶしましょう  
・距離の目安は東海道の一里塚!



こぼれ話 品川の一里塚は東海道品川宿の入口、現在のハツ山橋付近にあったといわれています。

こぼれ話 ハツ山橋(14ページ)のJRの線路側には、東海道の宿場名を記した石柱が並んでいます。



みんなで広げよう健康づくりの



発行年月 平成28年4月

発行 品川区 健康推進部 健康課

所在地 〒140-8715 品川区広町2-1-36

電話 03-5742-6746

ホームページ <http://www.city.shinagawa.tokyo.jp/>

制作 (株)中央ジオマチックス