

まち NAKA エクササイズ

まちNAKA ウォーク Guide Book



中区のまちで
健康づくりに
みんなで
チャレンジ！

遊ぶ

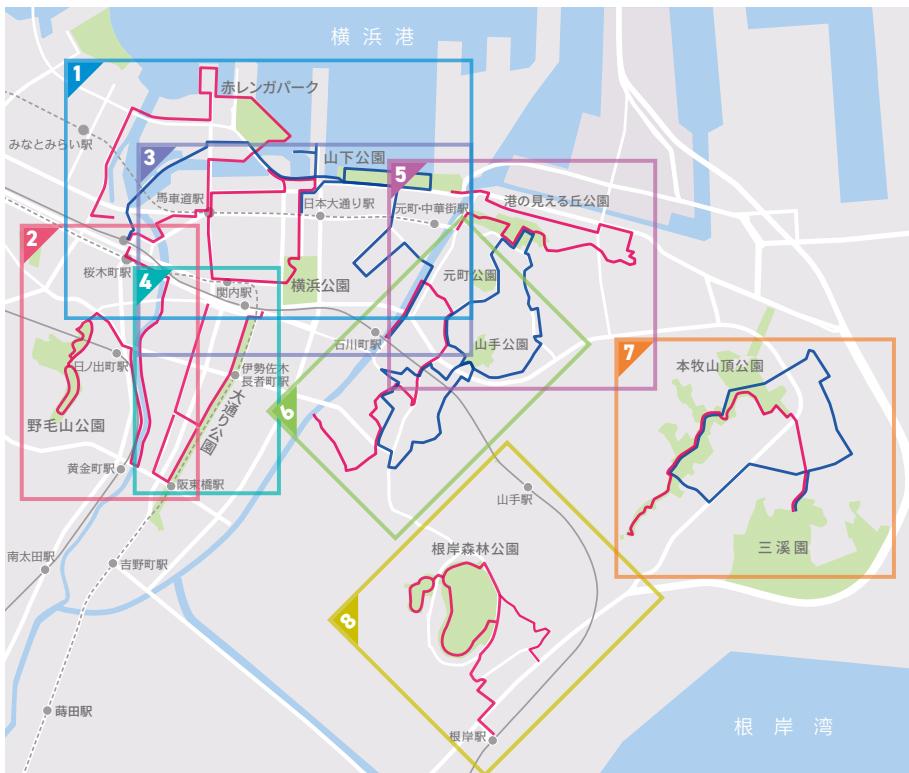
観る

知る

コース紹介

- 1 海風とともに横浜を感じる（みなとみらい周辺コース） 3-4
- 2 桜並木と野毛山の仲間たち（大岡川・野毛山動物園コース） 5-6
- 3 文明開化発祥と近代文化を感じる（みなとみらい周辺コース） 7-8
- 4 活気ある伊勢佐木のまち（関内・西側コース） 9-10
- 5 山手洋館巡り（山手・東側コース） 11-12
- 6 体力に挑戦！坂道を踏破！
緑豊かな歴史と文京地区（山手・西側コース） 13-14
- 7 歴史ある三溪園と共に（三溪園周辺コース） 15-16
- 8 居留地を支えたバックヤード（山手周辺・森林公园コース） 17-18

てくてくウォーク全体図



ウォーキングの効果

肥満の予防や改善・血行を良くする・老化の防止・便秘の解消・骨を丈夫に・肩こりや腰痛の予防や改善・ストレス解消や気分転換など

安全に行うためのポイント!!



基本姿勢

- 1 | 目線は前方を見ましょう。
- 2 | 軽く肘を曲げて腕を振りましょう。
- 3 | 背筋を伸ばし、おなかをひきしめ、腰の位置を高く保ちましょう。
- 4 | 膝を伸ばし、つま先を前方へ向け、踵から着地しましょう。

ウォーキング前

- ✓ 体調チェックをしましょう。
 - ・今日の体調はいかがですか？
 - ・睡眠は十分にとりましたか？
 - ・空腹だったり、食事直後ではありますか？
- ✓ 体を温め、ケガ防止のため準備運動をしましょう。

ウォーキング中

- ✓ 1回 20 ~ 30 分くらいいつもより少し早いペースで歩きましょう。
- ✓ 少しづつ何回かにわけて、こまめに水分補給をしましょう。
- ✓ めまい・冷や汗・吐き気・胸痛・息切れなど不調を感じたらウォーキングを中止しましょう。

ウォーキング後

- ✓ ウォーキングで使った筋肉をほぐし、疲労回復のために、リラックスして整理運動をしましょう。

てくてくウォークのルートマップについて

推薦ルート

- 消費カロリーは、体重 60kg の方が歩いた場合です。歩くペースを速くすれば、消費カロリーも多くなります。
- コースの距離は、歩幅が 65cm の場合の目安です。
- 令和 7 年 3 月現在の情報です。



ルート内の階段



急な坂道



ビューポイント



公衆トイレ



桜



バラ



様々なお花



医療機関



交番



郵便局



神社



寺廟



教会



墓地



1 海風とともに横浜を感じる (みなとみらい周辺コース)

所要時間：約50分 距離：約3.5km
消費カロリー：約150kcal

所要時間：約80分 距離：約5.3km
消費カロリー：約230kcal

このコースの見どころを紹介!
観る・知る・遊ぶ

ア 汽車道

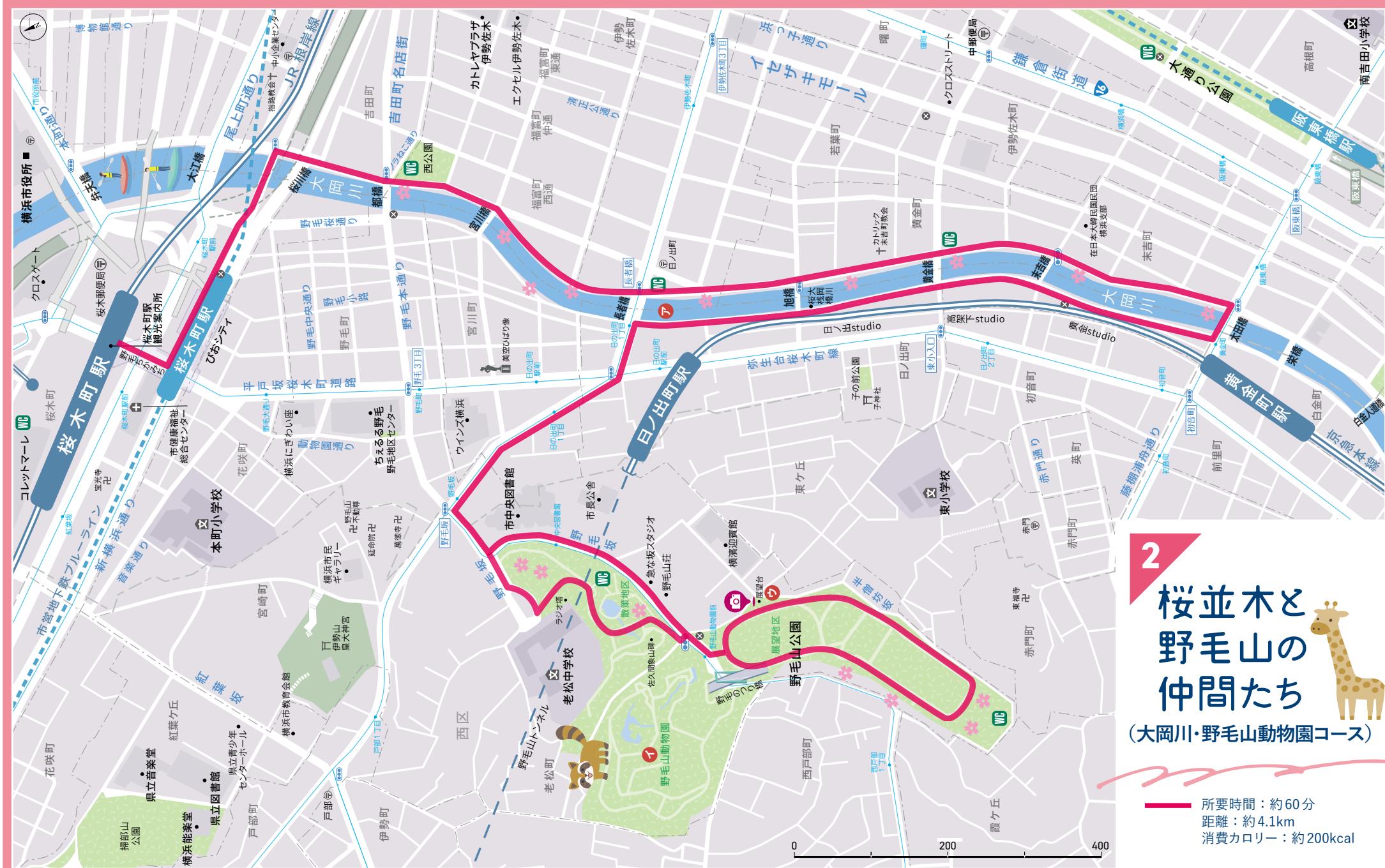
日本丸メモリアルパークの傍らから新港ふ頭へ向けて、大岡川河口の湾を横切るように延びている舗道が汽車道。ここからはみなとみらいが一望できます。

イ 横浜赤レンガ倉庫

国の保税倉庫や港湾倉庫などとして使われていました。現在は文化・商業施設として様々なイベントが開催されています。

ウ 象の鼻地区

防波堤を上から見ると象の鼻に似ていることから、通称『象の鼻』と呼んでいます。夜にはロマンチックな夜景を見ることができます。



このコースの見どころ紹介！
観る・知る・遊ぶ

ア 大岡川

このコースは、桜の季節は大岡川を覆うように咲く桜が、まるで桜のトンネルを歩いているようで素晴らしいです。



イ 野毛山動物園

野毛坂を上ると野毛山動物園。レッサーパンダやかわいい動物たちに会いに行きましょう。

ウ 展望台

展望台からは、みなとみらいの景色が一望。展示パネルでは、開港の歴史や街の広がりについて知ることができます。



3

文明開化発祥と 近代文化を感じる (みなとみらい周辺コース)

所要時間：約60分 距離：約3.8km
消費カロリー：約165kcal

所要時間：約40分 距離：約2.8km
消費カロリー：約125kcal



このコースで学ぶところ紹介
観る・知る・遊ぶ



ア 横浜三塔（ジャック、クイーン、キング）

横浜市開港記念会館（ジャック）、横浜税関（クイーン）、神奈川県本庁舎（キング）の横浜三塔の他にも、多くの歴史的建造物が、近代建物の中に混在しています。



1 横浜公園

春先は色とりどりのチューリップで鮮やかに、また横浜スタジアムの賑わいも訪れる人を元気してくれます。公園の石畳の中にはハートの石があります。

ウ 横浜中華街

日本最大級の中華街で、約600店舗が軒を連ねています。入口には牌楼と呼ばれる色鮮やかな門が立ち、食文化や歴史を楽しめる観光スポットです。

4

活気ある 伊勢佐木のまち

(関内・西側コース)



このコースの見どころ紹介!
観る・知る・遊ぶ!

ア イセザキモール

150年の歴史を誇る全長1.2kmの商店街で、日本初の歩行者天国を実施した場所でもあります。一角には『伊勢佐木町ブルースの歌碑』があります。



イ 大通り公園

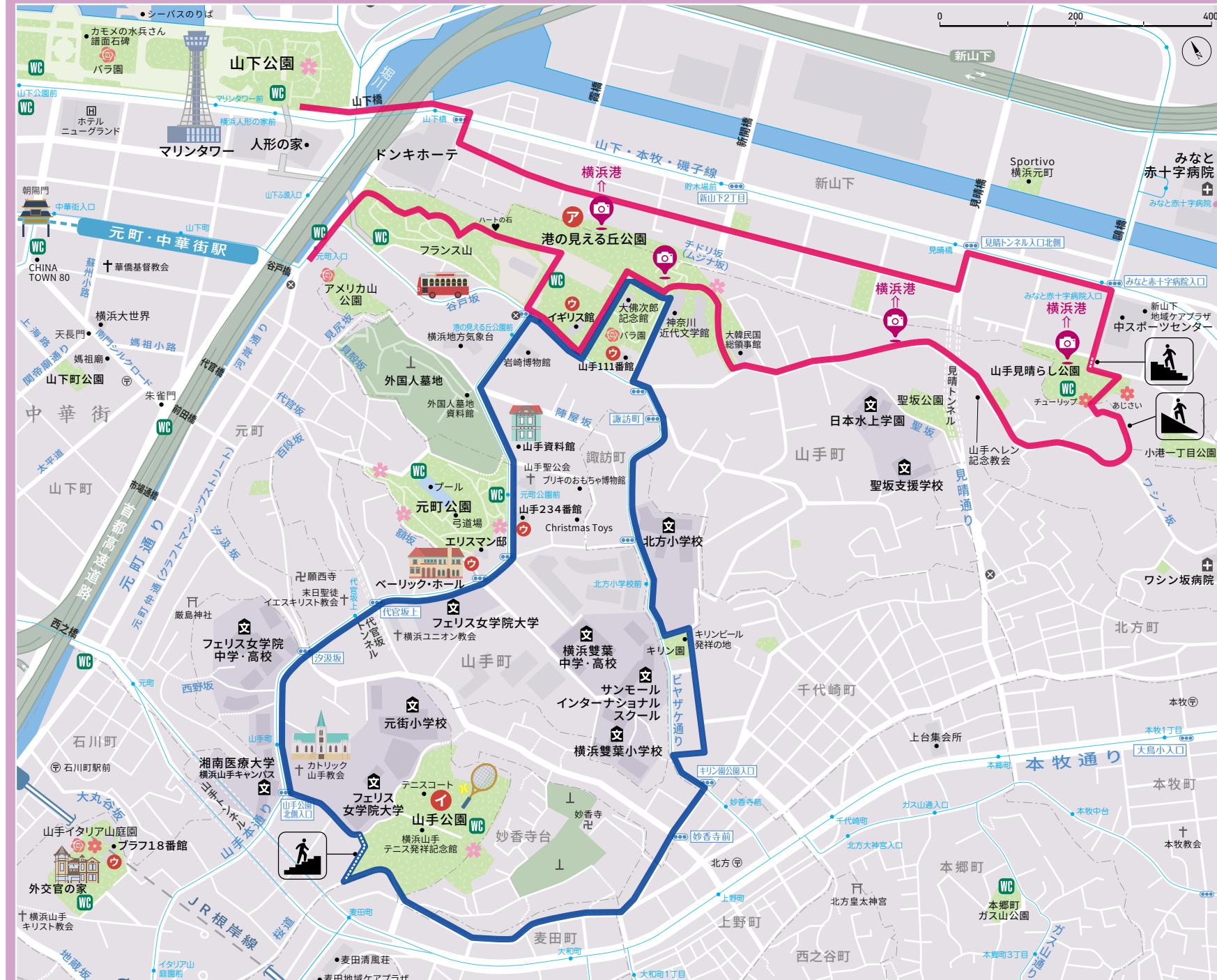
JR「関内駅」から市営地下鉄「阪東橋駅」までの公園の長さは約1キロ以上続き、のんびり散策しながら四季折々の花やパブリックアートが楽しめます。

ウ 吉田橋閑門跡

1859(安政6)年の開港直後に吉田橋がかけられ、橋に閑門を設けて外国人保護取締りを行いました。閑門を境に海側が関内と呼ばれました。

山手洋館巡り (山手・東側コース)

このコースの見どころ紹介!
観る・知る・遊ぶ!



所要時間: 約 60 分 距離: 約 3.5km 消費カロリー: 約 160kcal
所要時間: 約 50 分 距離: 約 2.8km 消費カロリー: 約 125kcal



コース上の階段



急な坂道



ビューポイント



桜



様々なお花



WC 公衆トイレ

ア 港の見える丘公園

横浜港を見下ろす小高い丘に位置し、公園内には四季折々のバラや草花が楽しめるエリアがあります。



バラ越しのベイブリッジ
© Yokohama City Visitors Bureau

イ 山手公園

「日本初の西洋式公園」としても有名で、「日本におけるテニス発祥の地」として碑も置かれています。

ウ 横浜山手西洋館

異国情緒あふれる街並みの中には7つの西洋館が点在し、西洋文化発祥の地として多くの観光客の目を楽しませています。近くにはキリンビール発祥の地として巨大な記念碑があります。



麒麟麦酒開源記念碑





6

体力に挑戦! 坂道を踏破! 緑豊かな歴史と文京地区 (山手・西側コース)

このコースの見どころ紹介!
観る・知る・遊ぶ!

ア 打越橋

昭和3年築。形の美しいアーチ橋。
夜景の名所でもあります。



① 山手イタリア山庭園

明治13年から19年までイタリア領
事館がおかれ名前の由来になってい
ます。テラスからペイブリッジやみな
とみらい地区が一望できます。



【坂道のいろいろ】乙女坂、地蔵坂、…さす
が横浜は坂道のまち。名前の由来を知りた
くなります。

所要時間: 約40分 距離: 約2.8km 消費カロリー: 約125kcal
 所要時間: 約40分 距離: 約2.7km 消費カロリー: 約125kcal



コース上の階段



急な坂道



ビューポイント



桜



バラ



様々なお花



WC 公衆トイレ

歴史ある 三渓園と共に (三渓園周辺コース)

このコースの見どころ紹介!
観る・知る・遊ぶ

ア 本牧山頂公園

小高い丘の尾根道からベイブリッジや横浜港、本牧の街が望め、多くの散策路を楽しむことができます。また、公園内には『日米桜交流100周年記念ハナミズキ』が植えられています。

イ 観山広場(ひざくらの丘)

濃い紅色の花を咲かせる横浜緋桜の原木のある丘です。

ウ 三渓園

重要文化財を含む古建造物がある日本庭園。園内のどこからも見ることができる三重の塔。梅・藤・紅葉は見事で、広い園内の散策はおすすめ。茶会・句会も開かれています。

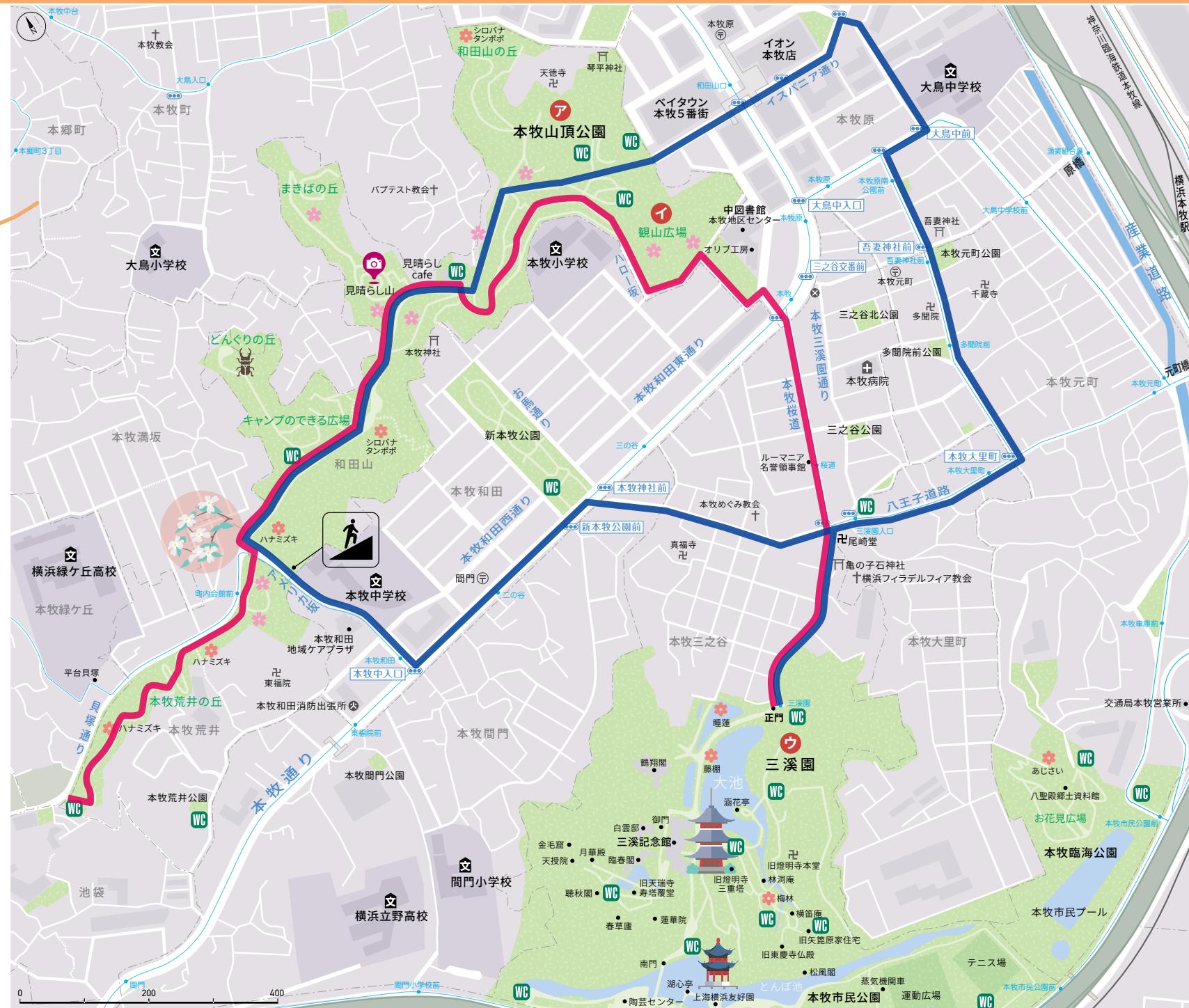
また、周辺には地元の人に愛される『亀の子石神社』があります。



亀の子石神社



三渓園 © Yokohama City Visitors Bureau



所要時間: 約40分 距離: 約2.8km 消費カロリー: 約125kcal

所要時間: 約60分 距離: 約3.8km 消費カロリー: 約165kcal

居留地を支えた バックヤード (山手周辺・森林公园 コース)

このコースの見どころ紹介!
観る・知る・遊ぶ

ア 米軍第5消防署

赤白ツートンカラーのアメリカ軍消防車が4台並んでいます。

イ 根岸森林公园

日本初の洋式競馬場の跡地に造られた公園です。旧根岸競馬場一等馬見所もあり、歴史を感じながらウォーキングも楽しむことができます。また、横浜有数の桜の名所で、春には桜山の美しい景光に圧倒されます。

ウ ドーナツ広場

すぐそばに子供広場があり、長いすべり台など、お子様が楽しむことのできる遊具があります。

エ 白滝不動尊

「根岸不動」とも呼ばれ、「白滝不動尊の湧水」としても有名です。



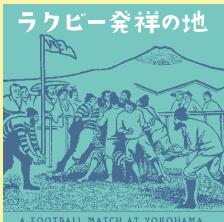
根岸森林公园

©Yokohama City Visitors Bureau



地元の見どころスポット

保健活動推進員おすすめ!



コース 1 P3-4

新聞やアイスクリームなど、様々な『発祥の地』がある横浜ですが、実は日本で最初のフットボール（ラグビー）クラブ設立の地でもあります。中華街の一角には記念碑が設置されており、当時のエピソードを知ることができます。



コース 3 4 5 P7-8.9-10,11-12

横浜公園、港の見える丘公園、大通り公園の石畳の中には、それぞれハートの石があることをご存知ですか？ 下を向いて歩いてみれば、周辺の石畳に溶け込む、可愛らしい形を見つけることができます。ぜひ探しでみてください。



コース 3 P7-8

ウォーキング中、横浜税関の前を通りかかったら、少し視線を上げてみてください。晴れた日の昼間であれば、海岸通りを挟んで向かい側のビルのガラス面に、映りこむクイーンの塔の姿を見るることができます。



コース 1 P3-4

横浜三塔を一度に見ることができるポイントには、目印が設置されています。目印の設置場所は日本大通り、赤レンガ倉庫、大さん橋の3か所。横浜の特徴的な風景を、ウォーキングと併せて楽しんではいかがでしょうか。



コース 6 P13-14

鮮やかな朱色とアーチが特徴的な打越橋は、昭和3年に竣工され、その歴史と景観から『横浜市認定歴史的建造物』として認定されています。また、夜にはみなとみらい地区の高層ビル群の夜景を望むことができます。



コース 6 P13-14

乙女坂は地蔵坂の中腹付近、蓮光寺の横から始まる階段坂です。山手地区にある2校のプロテスタント系女子校（横浜共立学園、横浜女子学院）に向けて作られた坂道で、坂名は両校の女学生が使う通学路であることに由来します。



コース 7 P15-16

本牧神社では、毎年8月に本牧神社例祭の神事である『お馬流し』が行われています。神奈川県の無形民俗文化財にも指定されている、歴史のある祭礼行事です。茅で作った『お馬さま』に、あらゆる災いを託して海に祓いやります。



コース 8 P17-18

『根岸競馬場』は日本初の競馬場で、アメリカ出身の建築家J.H.モーガンが設計し、昭和4年に完成しました。この建物は近代競馬のスタンドとして建設され、3つ並んだ塔が特徴的です。『近代化産業遺産』にも指定されています。

発行 横浜市中区福祉保健センター 福祉保健課 健康づくり係

TEL.045-224-8332 FAX.045-224-8157

協力 中区保健活動推進員会

作成日 平成22年9月 改訂日 令和7年4月