

まち NAKA エクササイズ

# てくてくウォーク Guide Book



観る

知る

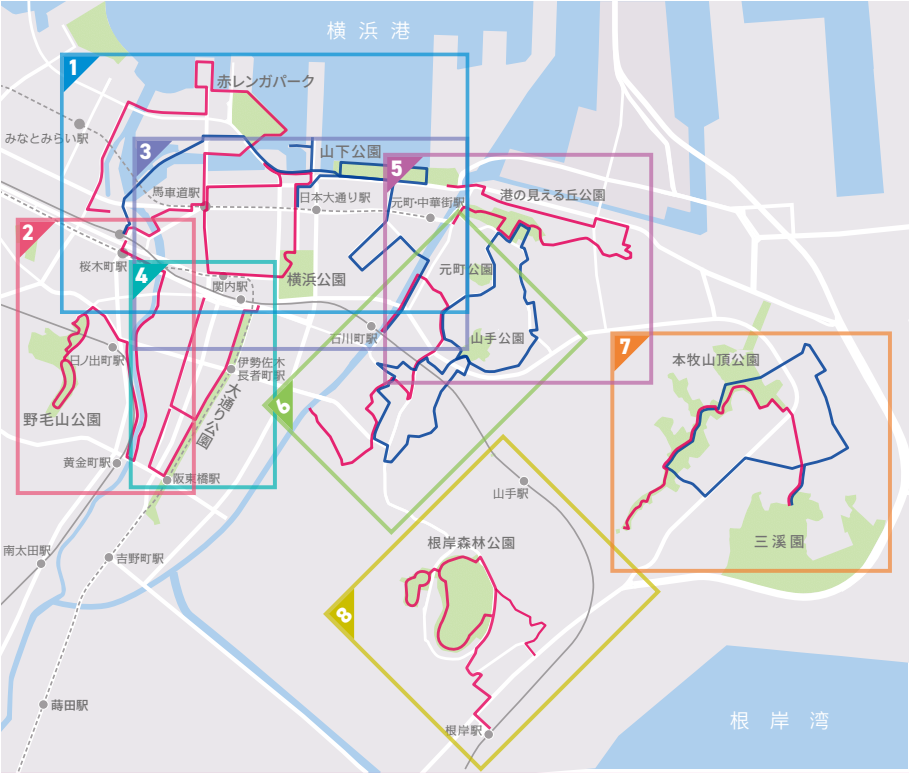
遊ぶ

中区のまちで  
健康づくりに  
みんなで  
チャレンジ!

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・森林公園コース）…………… 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!!

帽子

出発前にトイレ!

水分を持参!

手袋・アームカバー

靴下

ウォーキングシューズ

ウェア

- 暑さ対策:  
通気性・吸湿性・放湿性・  
UV加工
- 寒さ対策:  
体温低下防止・重ね着を  
して体温調節



### 基本姿勢

- 1 | 視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せんか?
- ☑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。
- ☑少しずつ何回かにわけて、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

#### 推奨ルート

- ・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





# 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

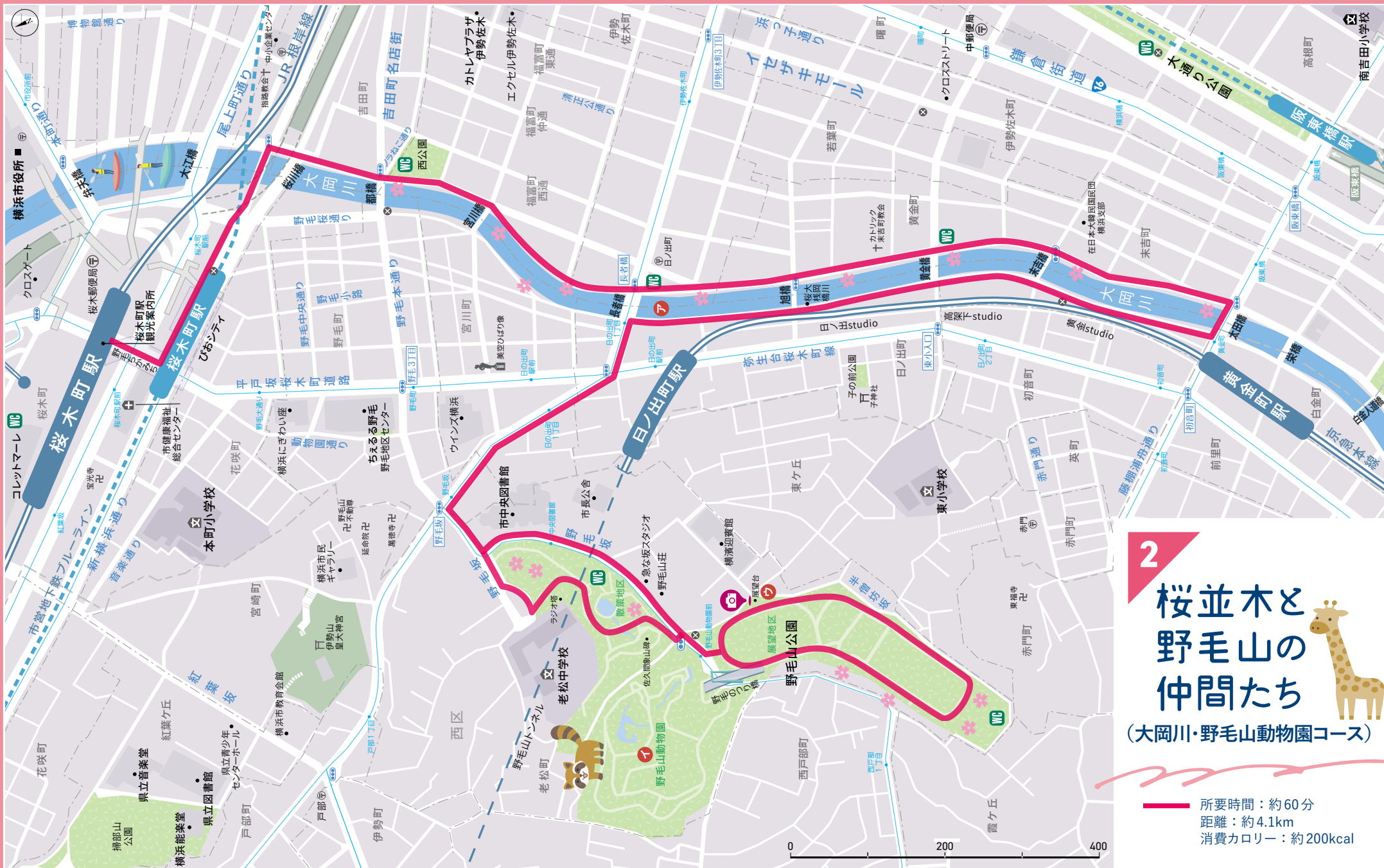
このコースの見どころ紹介！  
観る・知る・遊ぶ

**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。





## 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)

所要時間：約60分  
距離：約4.1km  
消費カロリー：約200kcal

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**  
野毛坂を上がると野毛山動物園。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。









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。



#### 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。

#### 吉田橋関門跡

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

5

# 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

## 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

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



バラ 様々なお花



WC 公衆トイレ





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。



打越橋

### イ 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。



山手イタリア山庭園  
© Yokohama City Visitors Bureau

[坂道のいろいろ] 乙女坂、地藏坂、…さすが横浜は坂道のまち。名前の由来を知りたいくなります。

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



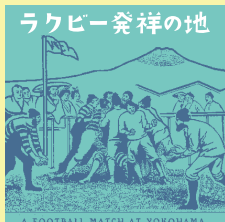
WC 公衆トイレ







# 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。ぜひ探してみてください。



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、映りこむクイーンタワーの姿を見ることができます。



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

乙女坂は地藏坂の中腹付近、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。