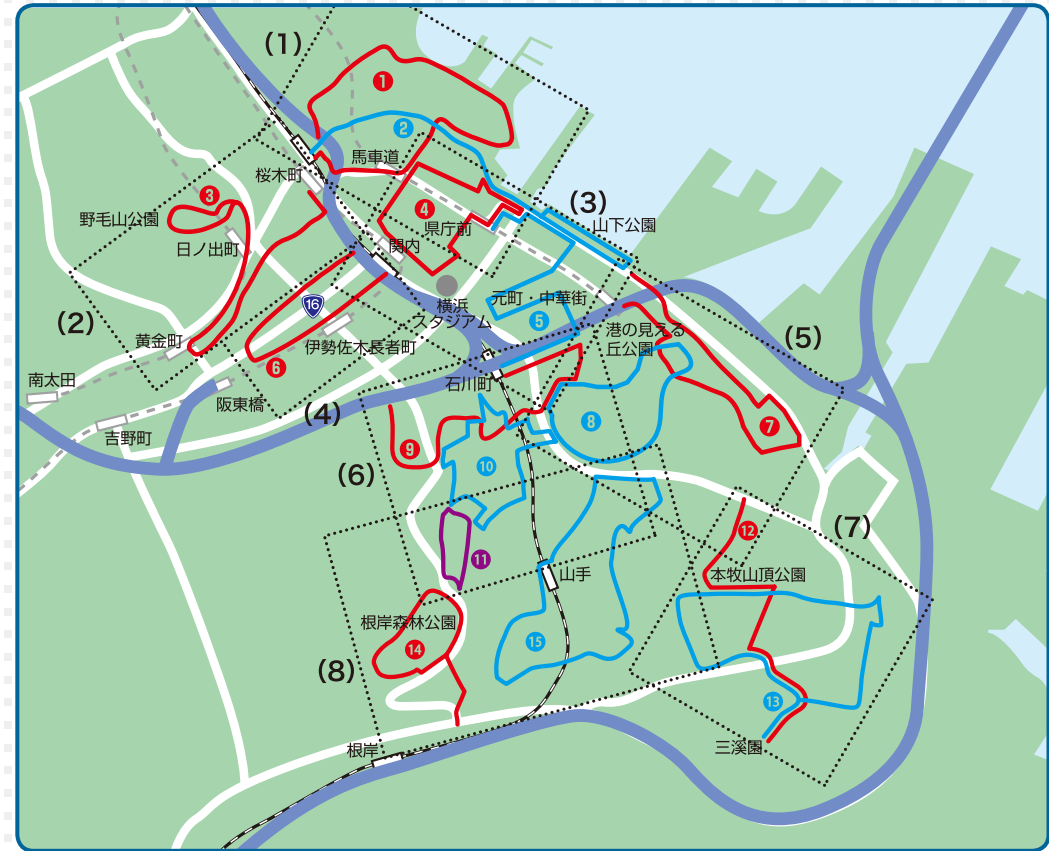


てくてくウォーク全体図



目次

区内全体図	2 ページ
ウォーキングの効果	3 ~ 4 ページ
(1) 海風とともに横浜を感じる (みなとみらい周辺コース)	5 ~ 6 ページ
(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)	7 ~ 8 ページ
(3) 文明開化発祥と近代文化を感じる (関内・東側コース)	9 ~ 10 ページ
(4) 活気ある伊勢佐木のまち (関内・西側コース)	11 ~ 12 ページ
(5) 山手洋館巡り (山手・東側コース)	13 ~ 14 ページ
(6) 体力に挑戦! 坂道踏破! / 緑豊かな歴史と文京地区 (山手・西側コース)	15 ~ 16 ページ
(7) 歴史ある三溪園と共に (三溪園周辺コース)	17 ~ 18 ページ
(8) 居留地を支えたバックヤード (山手駅周辺・森林公園コース)	19 ~ 20 ページ



《掲載マークのご案内》

WC = トイレ
 T = 郵便局
 ¥ = 銀行
 H = ホテル
👁️ = 眺望 GOOD! スポット

- 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。
- 「てくてく記録帳」の距離は、歩幅が65cmの場合の目安です。
- 令和4年6月1日現在の情報です。

よこはまウォーキングポイント実施中!

よこはまウォーキングポイント

検索

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

<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。



☆体調チェックをしましょう!

- ・ウォーキング後の体調はいかがですか？
- ・気分が悪かったり、痛いところはありませんか？
- ・水分は取りましたか？



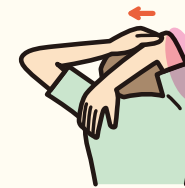
[基本姿勢]

- 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。

[ストレッチ]



腰をそらさず背筋を伸ばします。



肘を外側から内側に引きます。



あごを引き胸を張ります。



両手を前に伸ばし背中を丸めます。



両足を開き膝を外側に押します。



踵を床につけ、ふくらはぎから、アキレス腱を伸ばします。

- ★伸ばしている部分を意識して、無理をせず行いましょう。
- ★呼吸を止めず、20～30秒くらい行いましょう。

(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!

- ⑦ 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。
- ⑧ 横浜赤レンガ倉庫** 広場では多くのイベントが開催されています。三塔(キング、クイーン、ジャック)が一同に見えるポイントあり(地面に足形があります)。
- ⑨ 象の鼻地区** 大事な橋国際客船ターミナルのつけねから左手方向へ延びている防波堤があります。この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が(地面に足形があります)。



(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4.5km 消費カロリー：約200kcal

 このコースの見どころ紹介！

- ⑦大岡川 春は桜が見事な大岡川。春だけでなく、大岡川の川沿いは芸術のまちでもあります。(ひょっとしたら川でエイが泳いでいるかも?)
- ⑧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。



(3) 文明開化発祥と近代文化を感じる (関内・東側コース)

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


このコースの見どころ紹介!




- 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、多くの歴史的建物が、近代建物の中に混在しています。
- 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にしてくれます。広場周辺のベンチでランチもいいですね。



(4) 活気ある伊勢佐木のまち (関内駅・西側コース)

所要時間：約30分 距離：約2km 消費カロリー：約85kcal

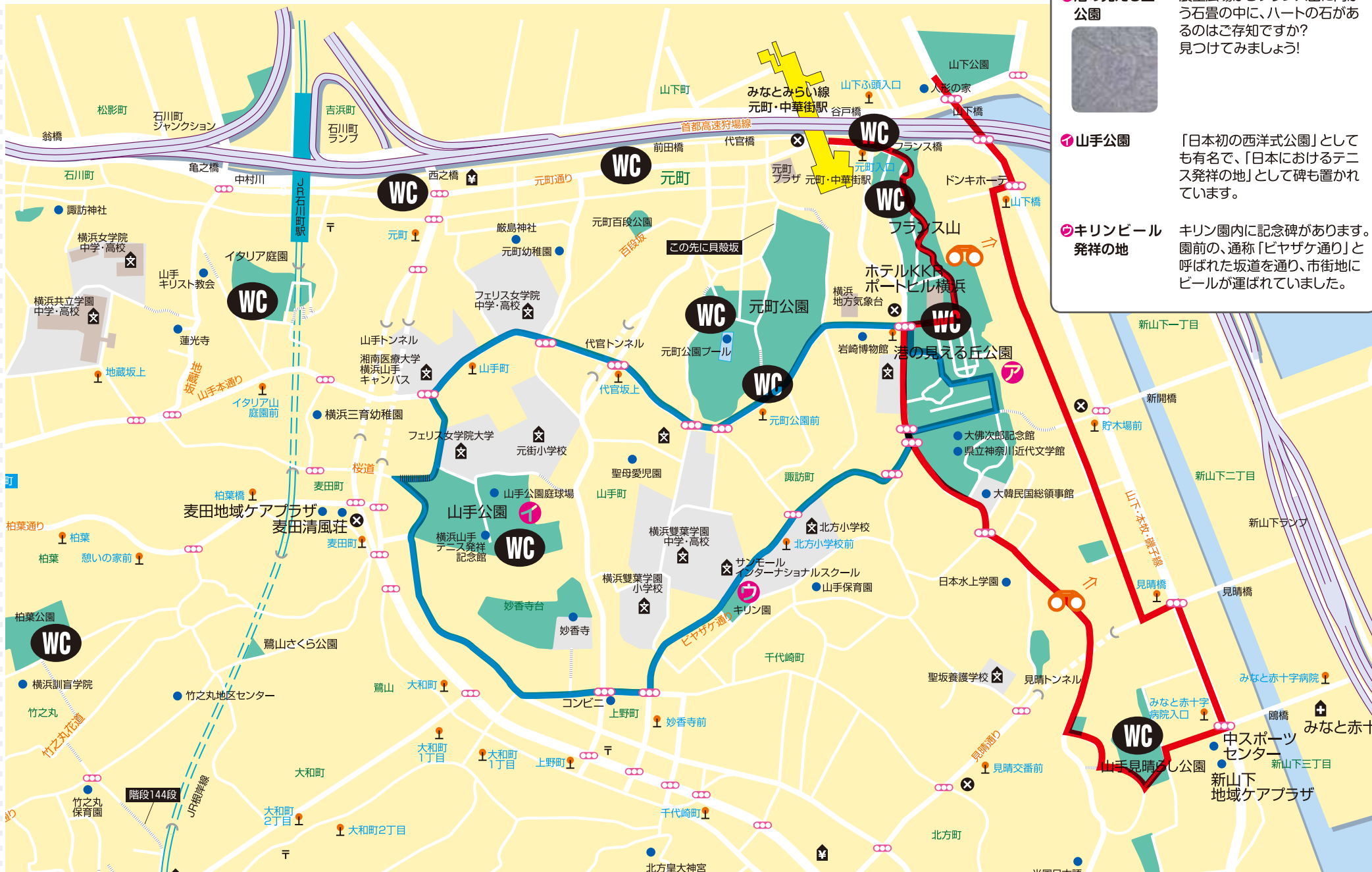
 このコースの見どころ紹介！

-  **大通り公園** JR関内駅から横浜市営地下鉄阪東橋駅までの公園の長さは1キロ以上。四季折々の風景が楽しめます。
-  **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。
-  **千歳公園
(ロケット公園)** ロケット型の遊具があります。お子様と一緒に訪れてみませんか？



(5) 山手洋館巡り (山手・東側コース)

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



👁️ このコースの見どころ紹介!

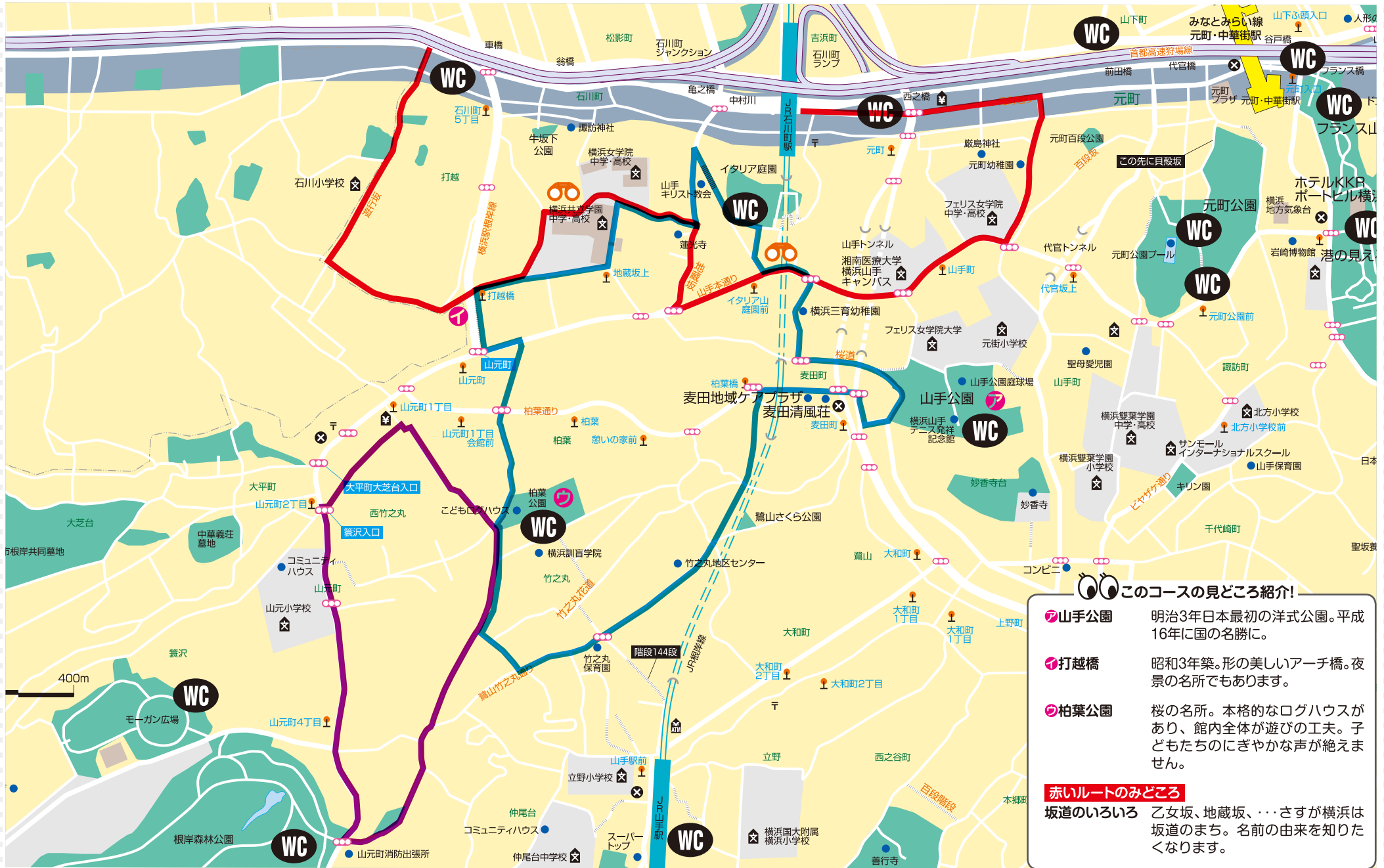
📍 港の見える丘公園
 展望広場からフランス山に向かう石畳の中に、ハートの石があるのはご存知ですか？
 見つけてみましょう!

📍 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。

📍 キリンビール発祥の地
 キリン園内に記念碑があります。園前の、通称「ピヤザケ通り」と呼ばれた坂道を通り、市街地にビールが運ばれていました。

**(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)**

— 所要時間: 約50分 距離: 約2.8km 消費カロリー: 約125kcal
— 所要時間: 約60分 距離: 約4.5km 消費カロリー: 約185kcal
— 所要時間: 約30分 距離: 約1.7km 消費カロリー: 約75kcal



👁️ このコースの見どころ紹介!

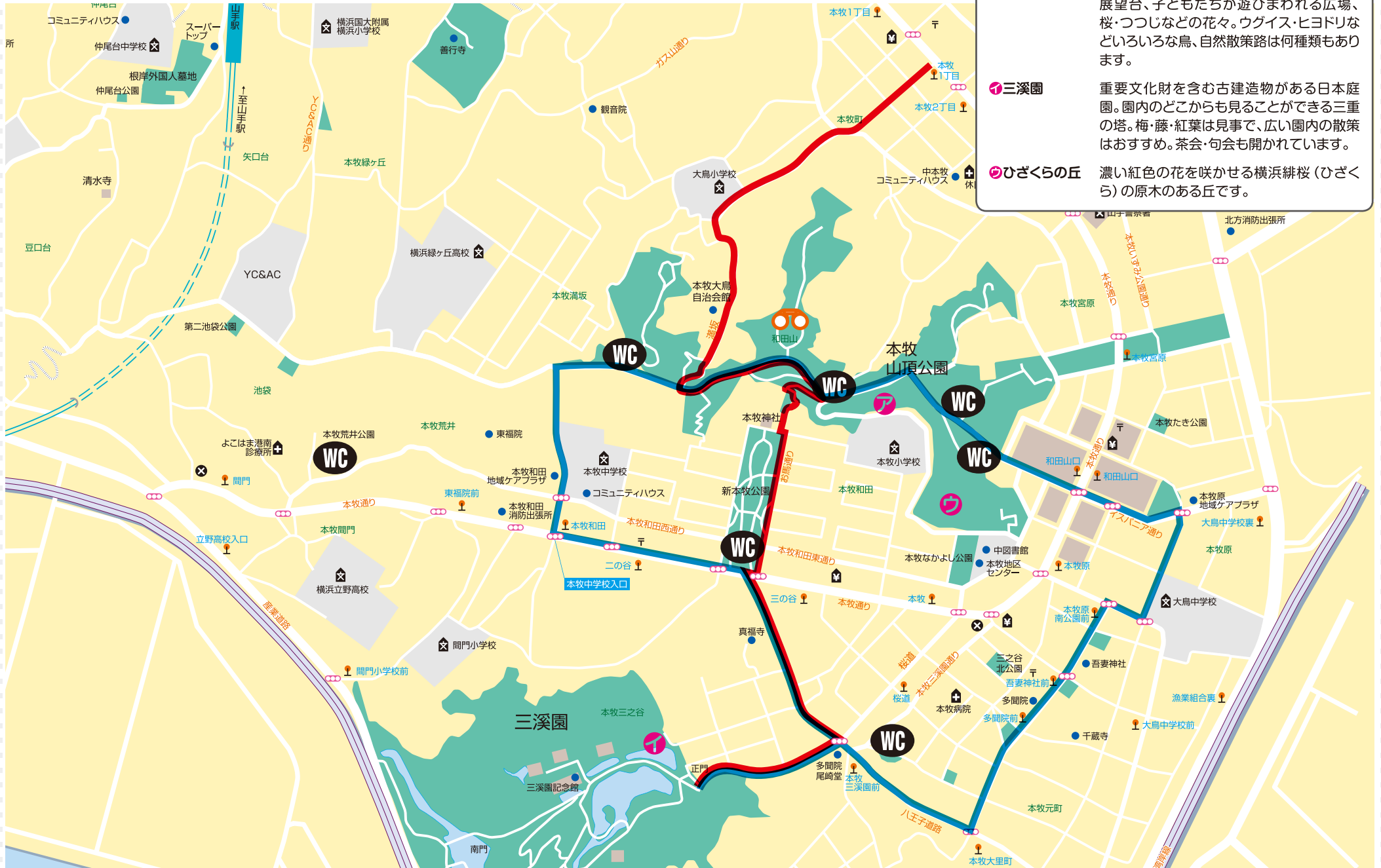
- **山手公園** 明治3年日本最初の洋式公園。平成16年に国の名勝に。
 - **打越橋** 昭和3年築。形の良いアーチ橋。夜景の名所でもあります。
 - **柏葉公園** 桜の名所。本格的なログハウスがあり、館内全体が遊びの工夫。子どもたちのにぎやかな声が絶えません。
- 赤いルートのみどころ**
坂道のいろいろ 乙女坂、地藏坂、...さすが横浜は坂道のまち。名前の由来を知りたくなります。

(7) 歴史ある三溪園と共に (三溪園周辺コース)

— 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

👁️👁️ このコースの見どころ紹介!

- 📍 **本牧山頂公園** ランドマークタワーやベイブリッジが望める展望台、子どもたちが遊びまわれる広場、桜・つつじなどの花々。ウグイス・ヒヨドリなどいろいろな鳥、自然散策路は何種類もあります。
- 📍 **三溪園** 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。
- 📍 **ひざくらの丘** 濃い紅色の花を咲かせる横浜緋桜(ひざくら)の原木のある丘です。



(8) 居留地を支えたバックヤード (山手駅周辺・森林公園コース)

所要時間：約40分 距離：約2.8km 消費カロリー：約115kcal
 所要時間：約60分 距離：約4.5km 消費カロリー：約205kcal

このコースの見どころ紹介!

- ア 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。
- イ 池袋公園・第二池袋公園** ここは海拔40.4m。晴れていれば根岸湾の向こうに、三浦半島(大楠山)、房総半島(鋸山)を望むことができます。
- ウ 大芝台公園** 大芝台公園から眺める富士山はおすすめ!見ないと損です!
- エ 大和町商店街～山手駅** 居留時代には鉄砲の射撃場だったことも。一直線の道。周辺にはスケートリンク、西洋野菜畑も。駅のあたりは牧場でした。
- オ ひらん台貝塚** 緑が丘高校の校庭にその面影を残します。縄文前期の土器も発掘されています。



挑戦しよう! 中区で健康ウォーク!



千歳公園は、けんすい、背伸ばし、ツイスト、ぶら下がり等、健康器具も豊富です。



柏葉公園の一角に、ログハウス(オークロッジ)があります。こどもも楽しめます!



根岸森林公園は我が国初の洋式競馬場の跡地に造られた公園です。根岸競馬場一等観覧席跡もあり、歴史を感じながらウォーキングも楽しめます。



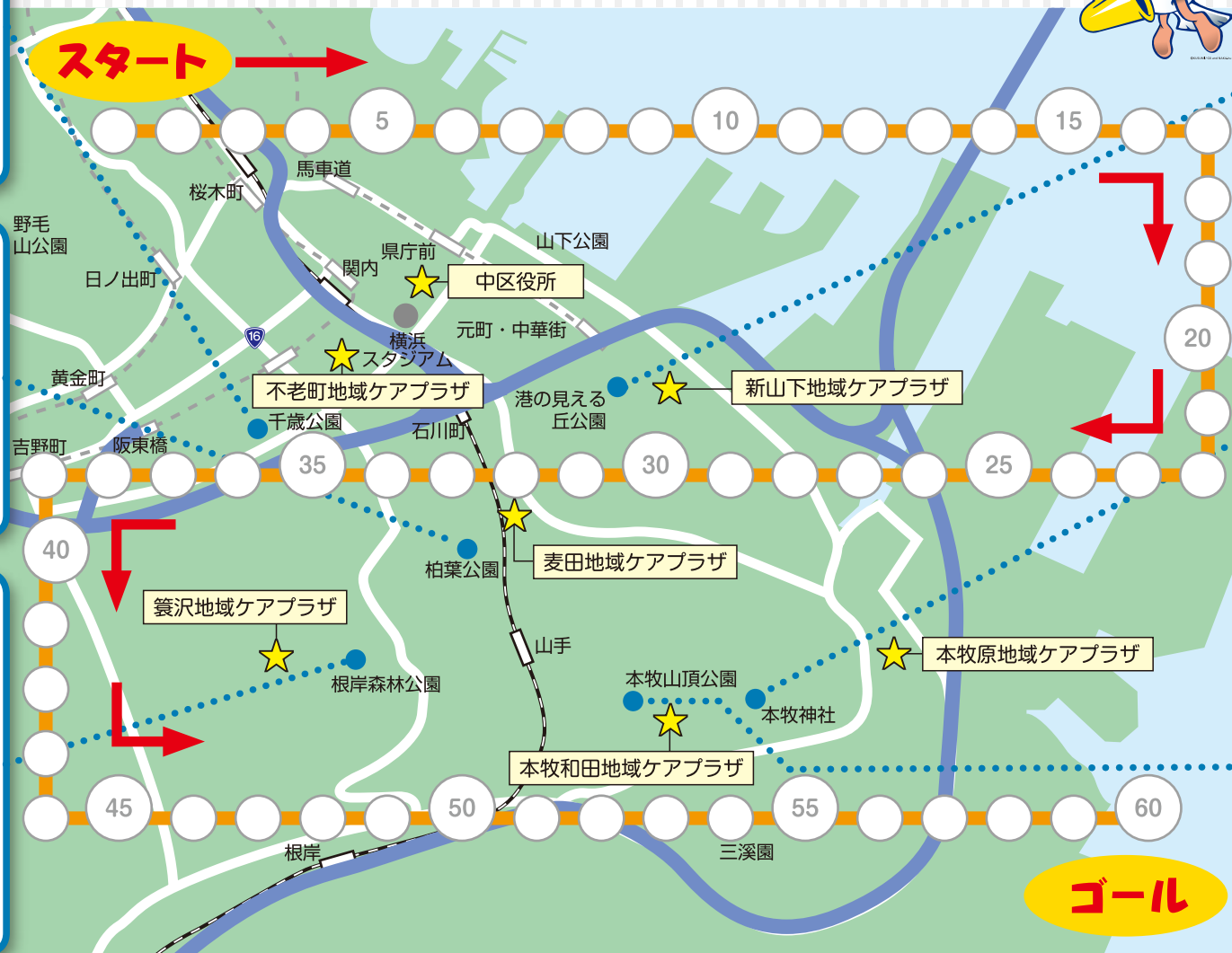
元町商店街のほど近く、谷戸坂を登ると港の見える丘公園が見えてきます。晴れた日はベイブリッジがきれいです!



本牧十二天に鎮座していた神社。明治4年の神仏分離令により、十二天は多聞院に引き取られ本来の大日靈女命を祭神として祀り、オオヒルメノミコ本牧神社となりました。



本牧荒井の丘(本牧山頂公園)は、遠くに海と工業地帯が見渡せ、たっぷり歩ける公園です。夜景も望めます!



★1万歩ごとに丸を塗りつぶし、中区の見どころを制覇しましょう!

(地図上の公園写真・見どころポイントの位置及びそれぞれの区間の距離・歩数は一致しません。地域ケアプラザ・公園は地図上の位置です。)

⇒全部塗りつぶすと60万歩! 約390km歩いたことになります。

★食べ物のエネルギーを、速歩で消費換算すると…

ビール350ml	約137kcal→27分	ごはん茶碗1杯	約160kcal→32分
ドーナツ1個	約176kcal→36分	ざるそば1枚	約255kcal→51分
ラーメン1杯	約460kcal→92分		
ミートソーススパゲティ1杯	約680kcal→136分		

(速歩=110~120歩/分の速度)