

日本一周・ウォーキングの旅

東海道五十三次編



(郵政博物館所蔵「東海道五拾三次大尾京師」)

時空を超えた歴史の旅を！！
めがせ、三條大橋

川口市

目 次

○日本一周・ウォーキングの旅 (東海道五十三次編)	…… 1
○ウォーキングの旅の使い方	…… 2
○ウォーキングの効果	…… 3
○ウォーキングの心得	…… 4
○ウォーキング前後の体調チェック	…… 4
○ウォーキングのポイント	…… 5
○ウォーキングの旅 (距離)	…… 6
○ウォーキングの旅 (地図)	…… 8
○ウォーキングの旅 (ひとマス塗り)	… 10
○ウォーキングの旅 (記録表)	… 14
○ウォーキングの年間総合計 (歩数・距離)	… 19
○完歩達成スタンプ	… 20
○メモ	… 20
○健康づくりの目標	… 21

日本一周・ウォーキングの旅

(東海道五十三次編)

さあ、あなたも時空を超えた歴史の旅人に。

ウォーキングをしながら、日本橋を起点として東海道五十三次の数々の宿場町をめぐり、四百年前の旅人に思いを馳せながら楽しく、京都にある三条大橋を目指すウォーキングの旅です。

それでは、いざ、三条大橋をめざして、ウォーキングの旅に出かけましょう。



(郵政博物館所蔵「東京名所之内日本橋真景」)

【東海道五十三次】

- 東海道五十三次とは、江戸時代に整備された五街道のひとつであり、東海道にある五十三の宿場を指します。古来より、道中には風光明媚な場所や有名な名所が多く、浮世絵や和歌、俳句にも取り上げられています。

ウォーキングの旅の使い方

- ①ウォーキングは、いつでも、どこでも、誰でも気軽にできる運動です。21ページの「健康づくりの目標」に記入してから、ウォーキングをはじめましょう。
- ②ウォーキングで歩いた距離は、下記の【距離の早見表】の歩数や時間から距離を確認し、14ページの「ウォーキングの旅（記録表）」に記入しましょう。
- ③1 km毎に、10ページの「ウォーキングの旅」のひとマスを塗りつぶしていきましょう。
- ④毎日、少しの時間でもウォーキングを続けて、日本橋から三條大橋（495.4 km）を目指し、「ウォーキングの旅」を完歩しましょう。
- ⑤ウォーキングの旅を完歩した証に、20ページの「完歩達成スタンプ」を押しましょう。スタンプは、長寿支援課、支所、川口駅前行政センターに置いてあります。

【距離の早見表】

歩数	時間	身長			
		150cm の人	160cm の人	170cm の人	180cm の人
1,000 歩	10 分	0.5 km	0.6 km	0.7 km	0.8 km
2,000	20	1.0	1.2	1.4	1.6
3,000	30	1.5	1.8	2.1	2.4
4,000	40	2.0	2.4	2.8	3.2
5,000	50	2.5	3.0	3.5	4.0
6,000	60	3.0	3.6	4.2	4.8
7,000	70	3.5	4.2	4.9	5.6
8,000	80	4.0	4.8	5.6	6.4
9,000	90	4.5	5.4	6.3	7.2
10,000	100	5.0	6.0	7.0	8.0

※例 170cmの人が2,000歩又は、20分ウォーキングした場合、距離は1.4kmとなります。

ウォーキングの効果

①生活習慣病の予防

ウォーキングは有酸素運動ができる手軽な運動で、高血圧、動脈硬化といった生活習慣病の予防としても最適です。

②肥満の防止

ウォーキングは多くの酸素を体内に取り入れ効率良く体脂肪を燃焼させることができるので、肥満防止に効果的です。

③ストレスの解消

血液の循環が良くなり、自律神経のバランスを整えます。また、屋外を歩きながら自然と触れ合い、キレイな景色を眺めることで、リフレッシュ効果が得られます。

④老化の防止

歩くことで足の筋肉が活発に働き、脳が刺激されます。刺激されたことにより脳細胞が活性化し、老化を遅らせ若さを持続させます。

⑤骨粗しょう症の対策

歩くことにより無理なく骨に刺激が加わり、骨を強化することができます。

ウォーキングの心得

- ①体調が悪いとき、気分が優れないとき、医師から運動を止められている場合はウォーキングを控えましょう。
- ②適度に水分補給をしましょう。
- ③ウォーキング前後は必ずストレッチを行い、よく体をほぐしましょう。
- ④その日の体調に合わせて、ウォーキングの距離を調整しましょう。

ウォーキング前後の体調チェック

- ①ウォーキング後は、水分補給して脱水予防に心掛けましょう。
- ②ウォーキング前の体調とくらべて変化がないか確認しましょう。



ウォーキングのポイント

正しい姿勢を意識しながら歩き、ウォーキングを楽しみましょう。

あごを軽く引く

肩の力を抜く

腕を軽く振る

背筋を伸ばす

かかとから下ろす

つま先で地面を
けり、からだを
前進させる



東海道五十三次編

ウオ一丰

【単位:Km】

No.	宿場名	距離	累積距離
1	日本橋	0.0	0.0
2	品川宿	7.9	7.9
3	川崎宿	9.8	17.7
4	神奈川宿	9.8	27.5
5	保土ヶ谷宿	4.9	32.4
6	戸塚宿	8.8	41.2
7	藤沢宿	7.9	49.1
8	平塚宿	13.7	62.8
9	大磯宿	2.9	65.7
10	小田原宿	15.7	81.4
11	箱根宿	16.6	98.0
12	三島宿	14.8	112.8
13	沼津宿	5.9	118.7
14	原宿	5.9	124.6
15	吉原宿	11.8	136.4
16	蒲原宿	11.2	147.6
17	由比宿	3.9	151.5
18	興津宿	9.2	160.7

No.	宿場名	距離	
19	江尻宿	4.1	
20	府中宿	10.6	
21	鞠子宿	5.7	
22	岡部宿	7.9	
23	藤枝宿	6.8	
24	鳥田宿	8.7	
25	金谷宿	3.9	
26	日坂宿	6.5	
27	掛川宿	7.1	
28	袋井宿	9.6	
29	見付宿	5.9	
30	浜松宿	16.5	
31	舞坂宿	10.9	
32	新居宿	5.9	
33	白須賀宿	6.5	
34	二川宿	5.8	
35	吉田宿	6.1	
36	御油宿	10.3	

ングの旅

三條大橋
をめぐして・・・
距離 495.4 km

累積距離
164.8
175.4
181.1
189.0
195.8
204.5
208.4
214.9
222.0
231.6
237.5
254.0
264.9
270.8
277.3
283.1
289.2
299.5

No.	宿場名	距離	累積距離
37	赤坂宿	1.7	301.2
38	藤川宿	8.8	310.0
39	岡崎宿	6.7	316.7
40	池鯉鮒宿	15.0	331.7
41	鳴滝宿	11.1	342.8
42	宮宿	6.5	349.3
43	桑名宿	27.5	376.8
44	四日市宿	12.7	389.5
45	石薬師宿	10.8	400.3
46	庄野宿	2.7	403.0
47	龜山宿	7.9	410.9
48	関宿	5.9	416.8
49	坂下宿	6.5	423.3
50	土山宿	9.8	433.1
51	水口宿	10.6	443.7
52	石部宿	13.7	457.4
53	草津宿	11.8	469.2
54	大津宿	14.4	483.6
55	三條大橋	11.8	495.4

※宿場間は、おおよその距離となっています。

東海道五十三次編



昔の旅人は東海道を1日40kmも歩き、
2週間前後で踏破したという！

地図

日本橋を後にして、
いざ、三条大橋へ！

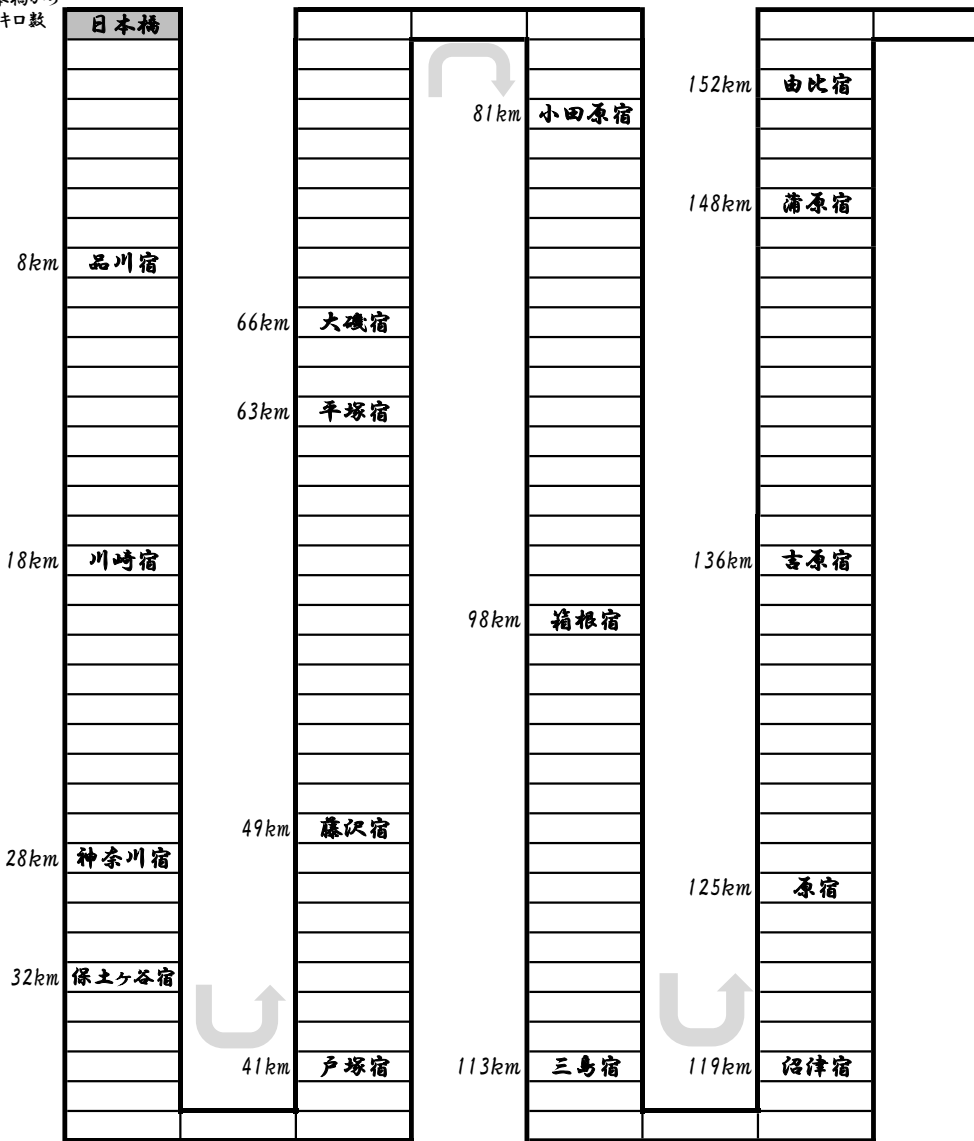


※宿場は、おおよその場所となっております。

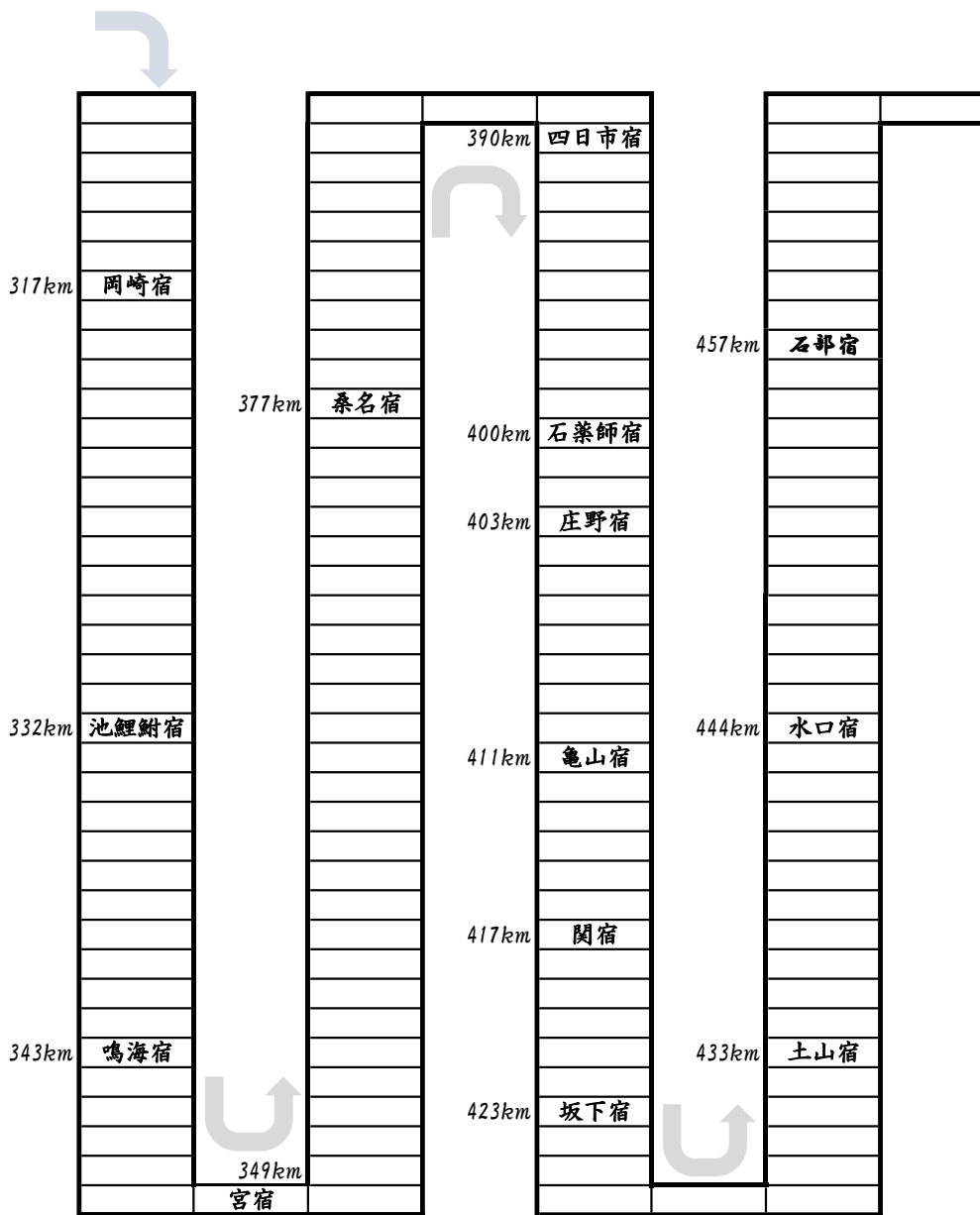
ウォーキングの旅(ひとマス塗り)

※ひとマス1kmです。歩いた分だけ、塗りつぶしていきましょう。

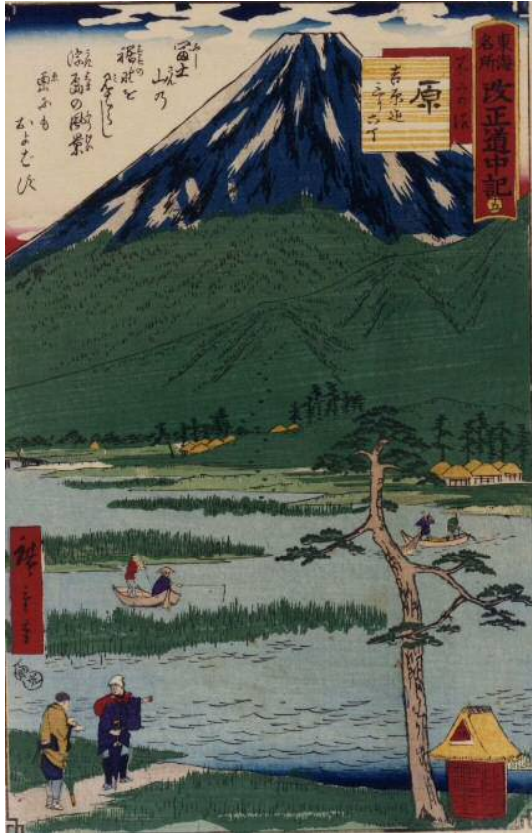
日本橋から
のキロ数



		232km	袋井宿			310km	藤川宿
161km	興津宿			238km	見付宿		
165km	江尻宿						
		222km	掛川宿			301km	赤坂宿
						300km	御油宿
		215km	日坂宿				
175km	府中宿						
				254km	浜松宿		
						289km	吉田宿
181km	鞠子宿	208km	金谷宿				
		205km	鳥田宿			283km	二川宿
189km	岡部宿			265km	舞坂宿		
						278km	白須賀宿
		196km	藤枝宿				
				271km	新居宿		



469km	草津宿
484km	大津宿
495.4km	三條大橋
	(完歩)



(郵政博物館所蔵「東海名所改正道中記
不二の沼原 吉原迄三リ六丁」)

ウォーキングの旅(記録表)

4月

(最高血圧/最低血圧)

5月

日	歩数	距離(km)	時間(分)	血圧
1				/
2				/
3				/
4				/
5				/
6				/
7				/
8				/
9				/
10				/
11				/
12				/
13				/
14				/
15				/
16				/
17				/
18				/
19				/
20				/
21				/
22				/
23				/
24				/
25				/
26				/
27				/
28				/
29				/
30				/
累計				

日	歩数	距離(km)	時間(分)	血圧
1				/
2				/
3				/
4				/
5				/
6				/
7				/
8				/
9				/
10				/
11				/
12				/
13				/
14				/
15				/
16				/
17				/
18				/
19				/
20				/
21				/
22				/
23				/
24				/
25				/
26				/
27				/
28				/
29				/
30				/
31				/
累計				

6月

日	歩数	距離(km)	時間(分)	血圧
1				/
2				/
3				/
4				/
5				/
6				/
7				/
8				/
9				/
10				/
11				/
12				/
13				/
14				/
15				/
16				/
17				/
18				/
19				/
20				/
21				/
22				/
23				/
24				/
25				/
26				/
27				/
28				/
29				/
30				/
累計				

7月

日	歩数	距離(km)	時間(分)	血圧
1				/
2				/
3				/
4				/
5				/
6				/
7				/
8				/
9				/
10				/
11				/
12				/
13				/
14				/
15				/
16				/
17				/
18				/
19				/
20				/
21				/
22				/
23				/
24				/
25				/
26				/
27				/
28				/
29				/
30				/
31				/
累計				

ウォーキングの旅(記録表)

8月 (最高血圧/最低血圧)

日	歩数	距離(km)	時間(分)	血圧
1				/
2				/
3				/
4				/
5				/
6				/
7				/
8				/
9				/
10				/
11				/
12				/
13				/
14				/
15				/
16				/
17				/
18				/
19				/
20				/
21				/
22				/
23				/
24				/
25				/
26				/
27				/
28				/
29				/
30				/
31				/
累計				

9月

日	歩数	距離(km)	時間(分)	血圧
1				/
2				/
3				/
4				/
5				/
6				/
7				/
8				/
9				/
10				/
11				/
12				/
13				/
14				/
15				/
16				/
17				/
18				/
19				/
20				/
21				/
22				/
23				/
24				/
25				/
26				/
27				/
28				/
29				/
30				/
累計				

10月

日	歩数	距離(km)	時間(分)	血压
1				/
2				/
3				/
4				/
5				/
6				/
7				/
8				/
9				/
10				/
11				/
12				/
13				/
14				/
15				/
16				/
17				/
18				/
19				/
20				/
21				/
22				/
23				/
24				/
25				/
26				/
27				/
28				/
29				/
30				/
31				/
累計				

11月

日	歩数	距離(km)	時間(分)	血压
1				/
2				/
3				/
4				/
5				/
6				/
7				/
8				/
9				/
10				/
11				/
12				/
13				/
14				/
15				/
16				/
17				/
18				/
19				/
20				/
21				/
22				/
23				/
24				/
25				/
26				/
27				/
28				/
29				/
30				/
累計				

ウォーキングの旅(記録表)

12月 (最高血圧/最低血圧)

日	歩数	距離(km)	時間(分)	血圧
1				/
2				/
3				/
4				/
5				/
6				/
7				/
8				/
9				/
10				/
11				/
12				/
13				/
14				/
15				/
16				/
17				/
18				/
19				/
20				/
21				/
22				/
23				/
24				/
25				/
26				/
27				/
28				/
29				/
30				/
31				/
累計				

1月

日	歩数	距離(km)	時間(分)	血圧
1				/
2				/
3				/
4				/
5				/
6				/
7				/
8				/
9				/
10				/
11				/
12				/
13				/
14				/
15				/
16				/
17				/
18				/
19				/
20				/
21				/
22				/
23				/
24				/
25				/
26				/
27				/
28				/
29				/
30				/
31				/
累計				

【年間総合計】 歩数

歩、距離

km

2月

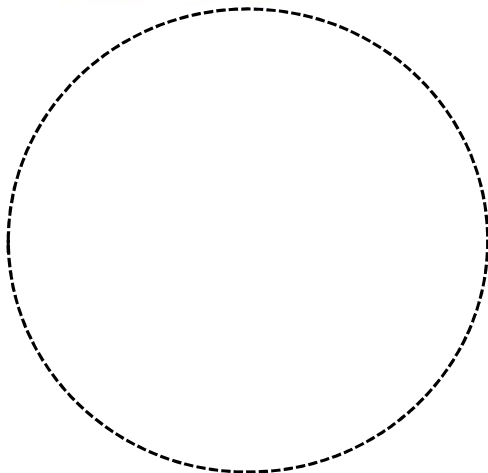
3月

日	歩数	距離(km)	時間(分)	血圧
1				/
2				/
3				/
4				/
5				/
6				/
7				/
8				/
9				/
10				/
11				/
12				/
13				/
14				/
15				/
16				/
17				/
18				/
19				/
20				/
21				/
22				/
23				/
24				/
25				/
26				/
27				/
28				/
累計				

日	歩数	距離(km)	時間(分)	血圧
1				/
2				/
3				/
4				/
5				/
6				/
7				/
8				/
9				/
10				/
11				/
12				/
13				/
14				/
15				/
16				/
17				/
18				/
19				/
20				/
21				/
22				/
23				/
24				/
25				/
26				/
27				/
28				/
29				/
30				/
31				/
累計				

日本一周・ウォーキングの旅 (東海道五十三次編)

完歩達成スタンプ



※ウォーキングの旅を完歩した証に『スタンプ』を押しましょう。
スタンプは、長寿支援課、支所、川口駅前行政センターに、置いてあります。

【メモ】

健康づくりの目標

私は、

します。

〒

住 所

フリガナ
氏 名

性別 男・女

生年月日 大正・昭和 年 月 日

電話番号 血液型 型

みんなで作る川口の元気！！



【発行】

川口市福祉部長寿支援課

川口市青木2丁目1番1号

TEL048-259-7651