

MINATO健やかウォーキング&サイクリングMAP

ウォーキングコース Walking Route

※ウォーキングの所要時間、消費カロリー、歩数について
 The required time, calories burned, and steps for walking are calculated under the following conditions:
 時速4km (普通歩行=3.0METs)、ウォーキング10分=30kcal、1歩=70cm、体重60kgで算出しています。
 Walking speed = 4km/h (normal walking = 3.0 METs)
 Walking for 10 minutes = 30 kcal 1 step = 70cm Weight = 60kg
 Time spent visiting facilities or resting has not been taken into account.

1 三田、麻布大使館めぐりコース

Walking Tour of Embassies in Mita and Azabu
 約3.6km 約55分 消費カロリー約165kcal 約5140歩
 Around 3.6km Approximately 55min. Calories Burned: 165kcal
 Number of steps: 5140 steps

みなと保健所には To Minato Public Health Center

- 都営地下鉄大江戸線 赤羽橋駅 徒歩5分
It is 5 minutes on foot from Akabanebashi Station on the Toei Oedo Line.
- ちいばす 赤羽橋駅前 Akabanebashi Station bus stop on the Minato city community bus. (Chil bus).

広尾駅には To Hiro-o Station

- 東京メトロ日比谷線 広尾駅 Hiro-o Station on the Tokyo Metro Hibiya Line

麻布は武家屋敷が多く、松平家をはじめとする屋敷や寺院が多くあります。

4 泉岳寺から白金プラチナコース

Sengakji temple - Shirokane Platinum Walking Route
 約3.9km 約60分 消費カロリー約180kcal 約5570歩
 Around 3.9km Approximately 60min. Calories Burned: 180kcal
 Number of steps: 5570 steps

みなと保健所には To Minato Public Health Center

- 都営地下鉄浅草線 泉岳寺駅 徒歩4分
It is 4 minutes on foot from Sengakji Station on the Toei Asakusa Line.
- 広尾駅には To Hiro-o Station Hiro-o Station on the Tokyo Metro Hibiya Line
- 東京メトロ日比谷線 広尾駅 Hiro-o Station on the Tokyo Metro Hibiya Line

歩き疲れると足の一歩が出づらくなり、もちあがるのが困難になります。When you get tired, it becomes harder to take another step or to lift up your feet.

ウォーキングの理想的なフォーム

Ideal posture for walking

視線は遠くに Look into the distance.
 首は引く Draw in your chin.

胸を張る Puff out your chest.
 肩の力を抜く Relax your shoulders.
 足を伸ばす Extend your legs.
 かかとから着地 Land on your heels.

背筋を伸ばす Straighten your spine.
 腕は前後に大きく振る Swing your arms back and forth.
 歩幅は出来るだけ広く取る Take as long strides as possible.

水分補給を忘れずに

Do not forget to stay hydrated

水分が不足すると血中の塩分濃度が高くなり、心臓に負担をかけることになってしまいます。ウォーキング・サイクリング中はのどが乾く前にこまめに水分補給を行いましう。

The salt concentration of blood rises when there is insufficient fluid intake and this puts a strain on the heart. Be sure to rehydrate constantly before your throat gets dry while walking and cycling.

自転車安全利用5則

5 Rules for Safe Cycling

- 1 車道が原則、左側を通行 歩道は例外、歩行者を避ける
In principle, bicyclists must ride on the left side of the road. If you can't avoid traveling on the sidewalk, you must yield right of way to pedestrians.
- 2 交差点では信号と一緒に止まって待つ、安全確認
For your safety, you must obey traffic lights and stop before entering an intersection.
- 3 夜間はライトを点灯
Ride bicycles with lights on at night.
- 4 飲酒運転は禁止
Riding under the influence of alcohol is prohibited.
- 5 ヘルメットを着用
Wear a helmet

2 赤坂御用地一周と青山霊園、六本木コース

Akasaka Imperial Grounds, Aoyama Reien and Roppongi Walking Route
 約5.5km 約1時間25分 消費カロリー約255kcal 約7860歩
 Around 5.5km Approximately 1h.25min. Calories Burned: 255kcal
 Number of steps: 7860 steps

みなと保健所には To Minato Public Health Center

- 都営地下鉄大江戸線 赤羽橋駅 徒歩5分
It is 5 minutes on foot from Akabanebashi Station on the Toei Oedo Line.
- ちいばす 赤羽橋駅前 Akabanebashi Station bus stop on the Minato city community bus. (Chilbus).
- 赤坂コミュニティ広場には To Akasaka Community Plaza
- 東京メトロ有楽町線 丸の内線 赤坂見附駅 徒歩8分
It is 8 minutes on foot from Akasaka-mitsuke Station on the Tokyo Metro Ginza,丸の内線, and Yamanote Line.
- 東京メトロ有楽町線 丸の内線 青山一丁目駅 徒歩10分
It is 10 minutes on foot from Aoyama-itchome Station on the Tokyo Metro Ginza,丸の内線, and Yamanote Line.
- 赤坂見附駅 徒歩8分
It is 8 minutes on foot from Akasaka-mitsuke Station on the Tokyo Metro Ginza,丸の内線, and Yamanote Line.
- 赤坂見附駅 徒歩8分
It is 8 minutes on foot from Akasaka-mitsuke Station on the Tokyo Metro Ginza,丸の内線, and Yamanote Line.
- 赤坂見附駅 徒歩8分
It is 8 minutes on foot from Akasaka-mitsuke Station on the Tokyo Metro Ginza,丸の内線, and Yamanote Line.
- 赤坂見附駅 徒歩8分
It is 8 minutes on foot from Akasaka-mitsuke Station on the Tokyo Metro Ginza,丸の内線, and Yamanote Line.

5 三田から東京ミッドタウン・檜町公園、赤坂コース

Mita - Tokyo Midtown/Hinokicho Park - Akasaka Walking Route
 約4km 約60分 消費カロリー約180kcal 約5710歩
 Around 4.0km Approximately 60min. Calories Burned: 180kcal
 Number of steps: 5710 steps

みなと保健所には To Minato Public Health Center

- 都営地下鉄大江戸線 赤羽橋駅 徒歩5分
It is 5 minutes on foot from Akabanebashi Station on the Toei Oedo Line.
- ちいばす 赤羽橋駅前 Akabanebashi Station bus stop on the Minato city community bus. (Chilbus).
- 赤坂コミュニティ広場には To Akasaka Community Plaza
- 東京メトロ丸の内線 丸の内線 赤坂見附駅 徒歩8分
It is 8 minutes on foot from Akasaka-mitsuke Station on the Tokyo Metro Ginza,丸の内線, and Yamanote Line.
- 東京メトロ丸の内線 丸の内線 青山一丁目駅 徒歩10分
It is 10 minutes on foot from Aoyama-itchome Station on the Tokyo Metro Ginza,丸の内線, and Yamanote Line.
- 赤坂見附駅 徒歩8分
It is 8 minutes on foot from Akasaka-mitsuke Station on the Tokyo Metro Ginza,丸の内線, and Yamanote Line.
- 赤坂見附駅 徒歩8分
It is 8 minutes on foot from Akasaka-mitsuke Station on the Tokyo Metro Ginza,丸の内線, and Yamanote Line.
- 赤坂見附駅 徒歩8分
It is 8 minutes on foot from Akasaka-mitsuke Station on the Tokyo Metro Ginza,丸の内線, and Yamanote Line.
- 赤坂見附駅 徒歩8分
It is 8 minutes on foot from Akasaka-mitsuke Station on the Tokyo Metro Ginza,丸の内線, and Yamanote Line.

サイクリングコース Cycling Route

7 芝・芝浦港南地区を巡る海側コース

Waterfront Cycling Route around Shiba, Shibaura-Konan regions
 約9.0km 約60分 消費カロリー約220kcal
 Around 9.0km Approximately 60min. Calories Burned: 220kcal

みなと保健所には To Minato Public Health Center

- 都営地下鉄大江戸線 赤羽橋駅 徒歩5分
It is 5 minutes on foot from Akabanebashi Station on the Toei Oedo Line.
- ちいばす 赤羽橋駅前 Akabanebashi Station bus stop on the Minato city community bus. (Chilbus).
- 赤坂コミュニティ広場には To Akasaka Community Plaza
- 東京メトロ丸の内線 丸の内線 赤坂見附駅 徒歩8分
It is 8 minutes on foot from Akasaka-mitsuke Station on the Tokyo Metro Ginza,丸の内線, and Yamanote Line.
- 東京メトロ丸の内線 丸の内線 青山一丁目駅 徒歩10分
It is 10 minutes on foot from Aoyama-itchome Station on the Tokyo Metro Ginza,丸の内線, and Yamanote Line.
- 赤坂見附駅 徒歩8分
It is 8 minutes on foot from Akasaka-mitsuke Station on the Tokyo Metro Ginza,丸の内線, and Yamanote Line.
- 赤坂見附駅 徒歩8分
It is 8 minutes on foot from Akasaka-mitsuke Station on the Tokyo Metro Ginza,丸の内線, and Yamanote Line.
- 赤坂見附駅 徒歩8分
It is 8 minutes on foot from Akasaka-mitsuke Station on the Tokyo Metro Ginza,丸の内線, and Yamanote Line.
- 赤坂見附駅 徒歩8分
It is 8 minutes on foot from Akasaka-mitsuke Station on the Tokyo Metro Ginza,丸の内線, and Yamanote Line.

3 東京タワーから有栖川宮記念公園コース

Tokyo Tower - Arisugawa-no-miya Memorial Park Walking Route
 約5km 約1時間15分 消費カロリー約225kcal 約7140歩
 Around 5km Approximately 1h.15min. Calories Burned: 225kcal
 Number of steps: 7140 steps

みなと保健所には To Minato Public Health Center

- 都営地下鉄大江戸線 赤羽橋駅 徒歩5分
It is 5 minutes on foot from Akabanebashi Station on the Toei Oedo Line.
- ちいばす 赤羽橋駅前 Akabanebashi Station bus stop on the Minato city community bus. (Chilbus).
- 赤坂コミュニティ広場には To Akasaka Community Plaza
- 東京メトロ丸の内線 丸の内線 赤坂見附駅 徒歩8分
It is 8 minutes on foot from Akasaka-mitsuke Station on the Tokyo Metro Ginza,丸の内線, and Yamanote Line.
- 東京メトロ丸の内線 丸の内線 青山一丁目駅 徒歩10分
It is 10 minutes on foot from Aoyama-itchome Station on the Tokyo Metro Ginza,丸の内線, and Yamanote Line.
- 赤坂見附駅 徒歩8分
It is 8 minutes on foot from Akasaka-mitsuke Station on the Tokyo Metro Ginza,丸の内線, and Yamanote Line.
- 赤坂見附駅 徒歩8分
It is 8 minutes on foot from Akasaka-mitsuke Station on the Tokyo Metro Ginza,丸の内線, and Yamanote Line.
- 赤坂見附駅 徒歩8分
It is 8 minutes on foot from Akasaka-mitsuke Station on the Tokyo Metro Ginza,丸の内線, and Yamanote Line.
- 赤坂見附駅 徒歩8分
It is 8 minutes on foot from Akasaka-mitsuke Station on the Tokyo Metro Ginza,丸の内線, and Yamanote Line.

6 お台場しおがぜコース

Odaiba Sea Breeze Walking Route
 約2.7km 約40分 消費カロリー約120kcal 約3860歩
 Around 2.7km Approximately 40min. Calories Burned: 120kcal
 Number of steps: 3860 steps

みなと保健所には To Minato Public Health Center

- 都営地下鉄大江戸線 赤羽橋駅 徒歩5分
It is 5 minutes on foot from Akabanebashi Station on the Toei Oedo Line.
- ちいばす 赤羽橋駅前 Akabanebashi Station bus stop on the Minato city community bus. (Chilbus).
- 赤坂コミュニティ広場には To Akasaka Community Plaza
- 東京メトロ丸の内線 丸の内線 赤坂見附駅 徒歩8分
It is 8 minutes on foot from Akasaka-mitsuke Station on the Tokyo Metro Ginza,丸の内線, and Yamanote Line.
- 東京メトロ丸の内線 丸の内線 青山一丁目駅 徒歩10分
It is 10 minutes on foot from Aoyama-itchome Station on the Tokyo Metro Ginza,丸の内線, and Yamanote Line.
- 赤坂見附駅 徒歩8分
It is 8 minutes on foot from Akasaka-mitsuke Station on the Tokyo Metro Ginza,丸の内線, and Yamanote Line.
- 赤坂見附駅 徒歩8分
It is 8 minutes on foot from Akasaka-mitsuke Station on the Tokyo Metro Ginza,丸の内線, and Yamanote Line.
- 赤坂見附駅 徒歩8分
It is 8 minutes on foot from Akasaka-mitsuke Station on the Tokyo Metro Ginza,丸の内線, and Yamanote Line.
- 赤坂見附駅 徒歩8分
It is 8 minutes on foot from Akasaka-mitsuke Station on the Tokyo Metro Ginza,丸の内線, and Yamanote Line.

8 赤坂・麻布・高輪地区を巡る街並みコース

City Cycling Route around Akasaka, Azabu and Takanawa regions
 約14.6km 約1時間30分 消費カロリー約330kcal
 Around 14.6km Approximately 1h.30min. Calories Burned: 330kcal

みなと保健所には To Minato Public Health Center

- 都営地下鉄大江戸線 赤羽橋駅 徒歩5分
It is 5 minutes on foot from Akabanebashi Station on the Toei Oedo Line.
- ちいばす 赤羽橋駅前 Akabanebashi Station bus stop on the Minato city community bus. (Chilbus).
- 赤坂コミュニティ広場には To Akasaka Community Plaza
- 東京メトロ丸の内線 丸の内線 赤坂見附駅 徒歩8分
It is 8 minutes on foot from Akasaka-mitsuke Station on the Tokyo Metro Ginza,丸の内線, and Yamanote Line.
- 東京メトロ丸の内線 丸の内線 青山一丁目駅 徒歩10分
It is 10 minutes on foot from Aoyama-itchome Station on the Tokyo Metro Ginza,丸の内線, and Yamanote Line.
- 赤坂見附駅 徒歩8分
It is 8 minutes on foot from Akasaka-mitsuke Station on the Tokyo Metro Ginza,丸の内線, and Yamanote Line.
- 赤坂見附駅 徒歩8分
It is 8 minutes on foot from Akasaka-mitsuke Station on the Tokyo Metro Ginza,丸の内線, and Yamanote Line.
- 赤坂見附駅 徒歩8分
It is 8 minutes on foot from Akasaka-mitsuke Station on the Tokyo Metro Ginza,丸の内線, and Yamanote Line.
- 赤坂見附駅 徒歩8分
It is 8 minutes on foot from Akasaka-mitsuke Station on the Tokyo Metro Ginza,丸の内線, and Yamanote Line.