

⑥ 泉岳寺から白金プラチナコース

Sengakuji temple - Shirokane Platinum 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

泉岳寺には To Sengakuji temple

● 都営地下鉄浅草線 泉岳寺駅 徒歩4分
 It is 4 minutes on foot from Sengakuji Station on the Toei Asakusa Line.

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.

歩き疲れてくると足の一步が出づらくなり、もちあげることが困難になってきます。
 When you get tired, it becomes harder to take another step or to lift up your feet.

こんな時のストレッチ
 Stretches for such times



ももの付け根（腸腰筋）のストレッチ
 Stretch your hip joints.
 (The iliac muscle)



何かにつかまって、太もものストレッチ
 Hang onto something and stretch your thighs.

- ①呼吸は止めないように
 ②20～30秒程度、ゆっくりのばしましょう。
 ③反動をつけたり押さえつけたりしないでしましょう。
- ①Don't hold your breath.
 ②Slowly stretch for about 20～30 seconds.
 ③Don't force the stretch.



初代駐日米国総領事、ハリスの通訳ヒュースケンの墓がある。

5月5日のこどもの日には清正公まつりが催されます。多くの方が訪れ、出店もいっぱいです。

建物も目を引きます。秋にはイチョウの葉が色づき景色が変わります。

緑が多く、静かで鳥の鳴き声が聞こえます。

主君・浅野内匠頭長矩夫妻とともに、「忠臣蔵」の吉良邸討ち入りで名を馳せた赤穂四十七士の墓がある曹洞宗の名刹です。

泉岳寺児童公園を出発し、左手に泉岳寺の山門が見えます。