

めぐろ ウォーキング マップ

目次



Walking Course

- 全域コースマップ
- めぐろをめぐる7コース P2
- コース1 目黒通り P3
- きらびやかな目黒通りを歩く P3
- コース2 駒場・青葉台エリア P7
- 目黒と富士の絆を歩く P7
- コース3 柿の木坂・東が丘エリア P11
- 東京1964オリンピックを歩く P11
- コース4 碑文谷・目黒本町エリア P15
- 碑文谷の歴史と緑を歩く P15
- コース5 目黒・下目黒エリア P19
- 江戸のレトロを歩く P19
- コース6 八雲・緑が丘エリア P23
- 暗渠に生まれた緑道を歩く P23
- コース7 祐天寺・中央町エリア P27
- 祐天寺と競馬場の面影を歩く P27

How to Walk

- ウォーキングの効果 P31
- 理想的なウォーキングフォーム P31
- ウォーキングのウェア・アイテム・シューズ P32
- 水分補給を忘れずに P32
- ウォーミングアップとクーリングダウン P33

Walking Diary

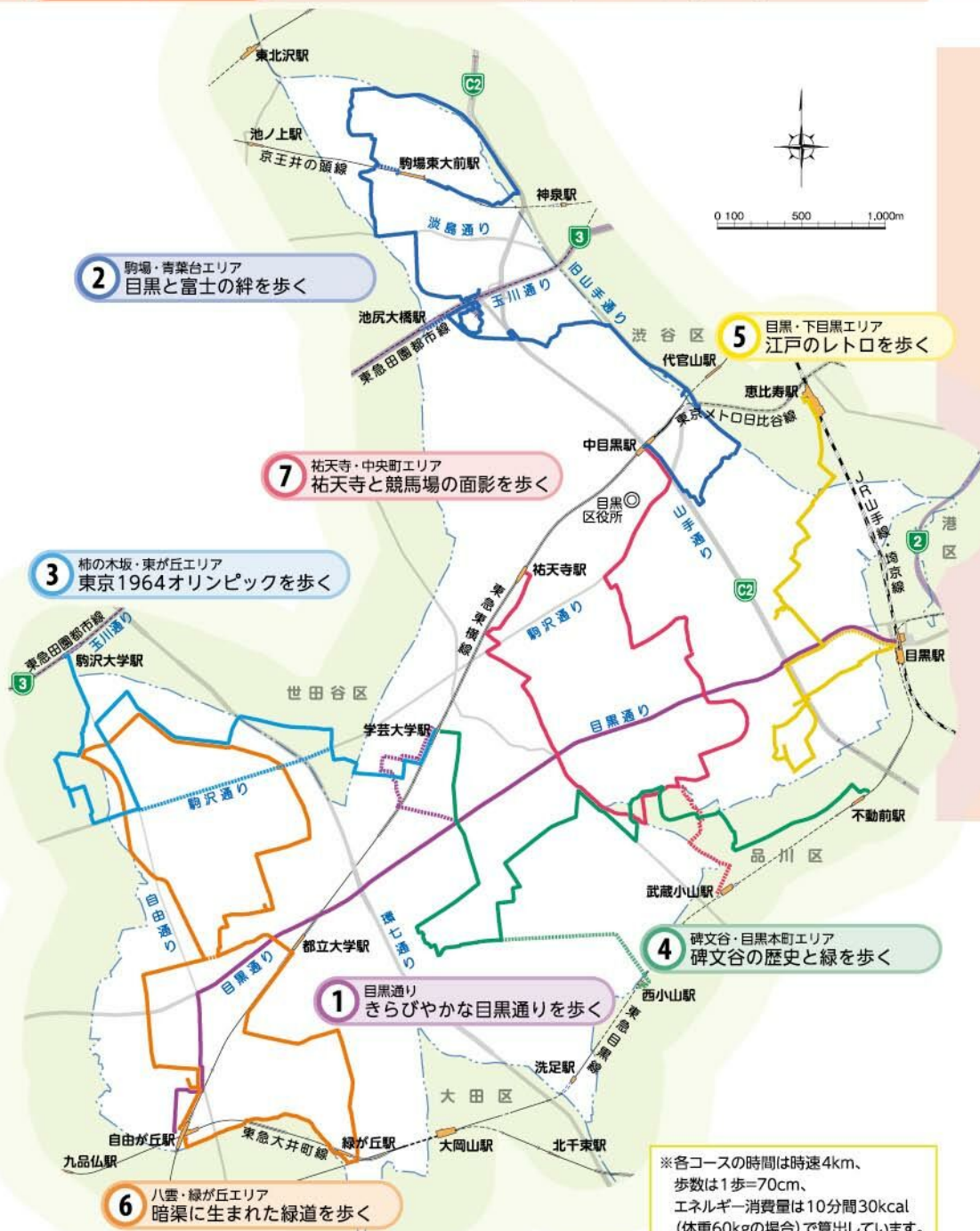
- ウォーキングの記録 P34

凡例

- | | | |
|-------------|-------|-------------|
| ◎ 区役所 | ☒ 学校 | + |
| 🚓 警察署・交番 | 👶 幼稚園 | ❤️ AEDのある施設 |
| 🚒 消防署・消防出張所 | 👦 保育園 | 🚻 トイレ |
| 🏥 救急病院 | ⛩️ 神社 | ♿️ だれでもトイレ |
| 📮 郵便局 | ⛪ 寺院 | |

「この地図の作成に当たっては、国土地理院長の承認を得て、同院発行の数値地図(国土基本情報)電子国土基本図(地図情報)及び数値地図(国土基本情報)電子国土基本図(地名情報)を使用した。(承認番号 令元情使、第868号)」

Walking Course 全域コースマップ めぐろをめぐる7コース



※各コースの時間は時速4km、歩数は1歩=70cm、エネルギー消費量は10分間30kcal(体重60kgの場合)で算出しています。