

# めぐろウォーキングマップ

## ウォーキングの効果

- 生活習慣病予防
- 心肺機能の向上
- 肥満を防ぐ
- ストレス解消

⚠️ 慢性疾患をお持ちの方は、始める前に主治医に御相談ください。  
睡眠不足や体調が悪い時には、無理をしないことも大切です。

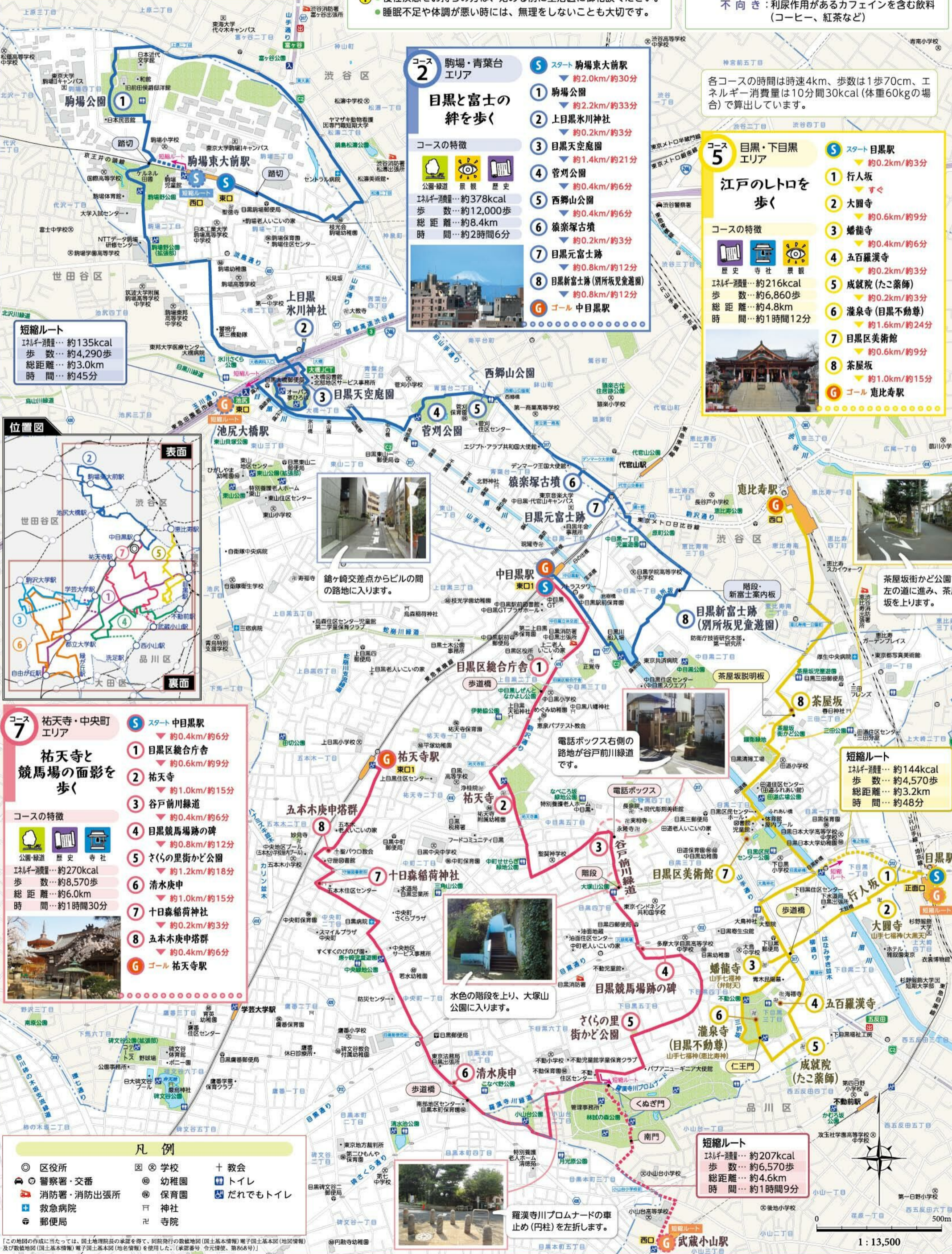
## 水分補給を忘れずに

水分補給のタイミング

- のどの渴きを感じる前
- 10分~15分おき(ウォーキングの前後を含む)

飲み物の種類

望ましい: 水、スポーツドリンク  
不向き: 利尿作用があるカフェインを含む飲料(コーヒー、紅茶など)



### コース2 駒場・青葉台エリア

#### 目黒と富士の絆を歩く

コースの特徴

- 公園・緑道 景観 歴史
- エネルギー消費量: 約378kcal
- 歩数: 約12,000歩
- 総距離: 約8.4km
- 時間: 約2時間6分

- 駒場公園
- 上目黒氷川神社
- 目黒天空庭園
- 菅刈公園
- 西郷山公園
- 猿楽塚古墳
- 目黒元富士跡
- 目黒新富士跡(別所坂児童遊園)
- ゴール 中目黒駅

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。

### コース5 目黒・下目黒エリア

#### 江戸のレトロを歩く

コースの特徴

- 歴史 寺社 景観
- エネルギー消費量: 約216kcal
- 歩数: 約6,860歩
- 総距離: 約4.8km
- 時間: 約1時間12分

- 行人坂
- 大園寺
- 蟠龍寺
- 五百羅漢寺
- 成就院(たご薬師)
- 灌泉寺(目黒不動尊)
- 目黒区美術館
- 茶屋坂
- ゴール 恵比寿駅

#### 短縮ルート

エネルギー消費量: 約135kcal  
歩数: 約4,290歩  
総距離: 約3.0km  
時間: 約45分



### コース7 祐天寺・中央町エリア

#### 祐天寺と競馬場の面影を歩く

コースの特徴

- 公園・緑道 歴史 寺社
- エネルギー消費量: 約270kcal
- 歩数: 約8,570歩
- 総距離: 約6.0km
- 時間: 約1時間30分

- 目黒区総合庁舎
- 祐天寺
- 谷戸前川緑道
- 目黒競馬場跡の碑
- さらの里街かど公園
- 清水庚申
- 十日森稲荷神社
- 五本木庚申塔群
- ゴール 祐天寺駅

#### 短縮ルート

エネルギー消費量: 約144kcal  
歩数: 約4,570歩  
総距離: 約3.2km  
時間: 約48分

- #### 凡例
- 区役所
  - 警察署・交番
  - 消防署・消防出張所
  - 救急病院
  - 郵便局
  - 学校
  - 幼稚園
  - 保育園
  - 神社
  - 寺院
  - 教会
  - トイレ
  - だれでもトイレ