

坂道ウォーキング担当者の 神邊さんにお話を聞きました。



Q1.なぜ、「坂道ウォーキングのすすめ」をつくり出したのですか？

A.私たちの課では区民の健康づくりに関する様々な事業を行っているのですが、「目黒区ならではの楽しくできる何か」を探していました。そこで思い付いたのが、今流行のウォーキングと目黒区の特徴である坂道を合体させた坂道ウォーキングでした。

Q2.坂道を歩いていて発見したことや気づいたことは？

A.発見というか、坂道に対するイメージがガラッとかわりましたね。今までは、しんどい、疲れる、出来れば避けたい、とマイナスのイメージが先行していましたが、調査などで坂道をこなしていくうちに、上りきったときの達成感や眺めのいい景色に魅了されていきました。

Q3.坂道の魅力って？

A.景色に高低差があるところ。また、坂の名前・由来・歴史などが書かれた“道標”を探して歩くのも楽しいと思います。

Q4.コース中でのおすすめは？

A.しどめ坂です。まっすぐにのびる坂道で、見てよし！歩いてよし！

Q5.今後はどう広めていきますか？

A.坂道を利用したウォーキングのイベントなどを通じて広めていきたいと思っています。

『坂道ウォーキング』のすすめ ご購入できる場所

1冊200円



●区政情報コーナー（目黒区総合庁舎1F）・健康推進課窓口（目黒区総合庁舎3F）●区立体育館（区内5か所）・めぐる歴史資料館●書店9か所（八雲堂書店・金華堂書店・王様書房・恭文堂・ミツノ書店・生方書店・町田書店・不二屋書店・新高堂書店）で購入できます！



⑬中根公園



⑫寺郷の坂

上り下りするだけで息が上がるってしまうほどの階段の多さです。

緩やかな坂であり坂というふうには思えませんでした。



★きつかった土反★

1位 ⑧鷺坂

2位 ⑤太鼓坂

3位 ⑩鉄飛坂

★富士山の見えるポイント★

目黒消防署大岡山出張所前の坂道を登りきり、T字路を右に曲がって、数十メートル歩いて、右手の住宅地の路地から天気の良いときは「富士山」が見えます。坂道は大変ですが、写真で見るとは違って富士山が見えます。



神邊さんからの資料提供です。



⑪帝釈堂

住宅街にいきなり現れたのでびっくりしました。鉄飛坂からとても近く数秒で行けます。



⑩鉄飛坂

ここで足の疲れがピークになりました。この坂も急だったので、道標を見つけた時はすごく嬉しかったです。



⑦東工大脇の緑道

春には桜が咲くので、お花見にぴったり。静かで散歩コースにも最適だと思います。



⑥谷畑坂

まっすぐな坂であり坂という感じがしなかったです。



①天神坂

日陰になっていてとても歩きやすく、緑があって癒されます。犬の散歩をしている人をよく目にしました。



⑧鷺坂

長い坂ではないですが、遠くから見てわかるようにとても急な坂で足腰がきたえられそうです。



⑤太鼓坂

緩やかそうに見えて急な坂でした。太鼓坂という名前がとてもおもしろいです！



②氷川神社

お参りに来ていた人が結構いました。私もお参りさせてもらいました。



⑨「隠れ」富士見ポイント

住宅街の中にあります。とても急な坂の上から天気と運が良いと見えますよ！



④しどめ坂

①～④まで歩いてきて、初めてできた急な坂です。近くに宮前小学校があったので近所に住んでいる子ども達は大変だなと思いました。



③氷川坂

住宅街にあるため、少し見つけにくかったです。緩やかな坂でした。

START

Meguro sloping road walking!

目黒区坂道ウォーキング

目黒区にある坂道で坂ガールしてきました！

体験取材・文 森嶋沙織