ぶんきょうウォーキングマップ

ちょっと実行、ずっと健康。

5kmコース

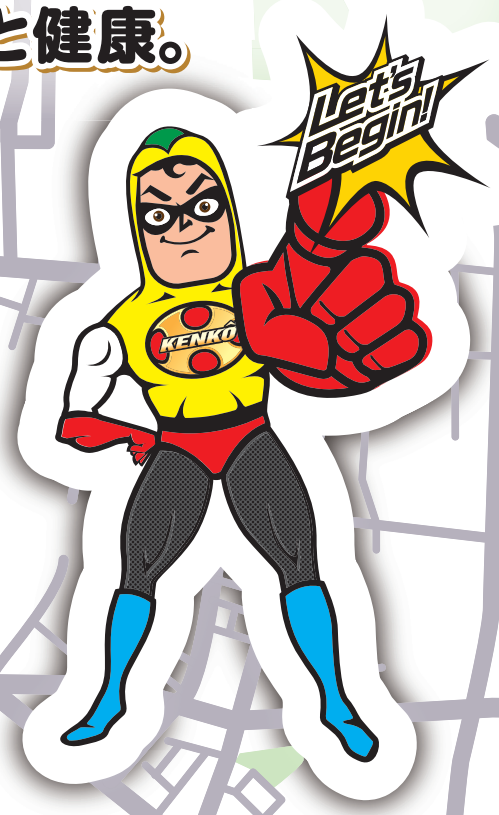
凡例
- 信号
- トイレ
- 公園・緑地
- ①②③ 観光ポイント

歩数
5,000m÷0.7m ≒ 7,143歩
所要時間
5÷4=1.25 1.25×60=75分 → 1時間15分
消費カロリー計算
75分×3 ＝ 225kcal

①文京区ふるさと歴史館

②小石川後楽園

③東京都水道歴史館



東京都健康づくり推進キャラクター
ケンコウデスカマン

スタート
ゴール
礫川公園
牛坂
中央大学
小石川
キャンパス
小石川
税務署
都道434号線
牛天神下
後楽園駅
春日駅
文京シビックセンター
文京区ふるさと歴史館
①
本郷三丁目駅
春日通り
本郷三丁目
真砂坂上
後楽公園
少年野球場
小石川後楽園
②
東京ドーム
水戸藩
徳川家
上屋敷跡
小石川
運動場
小石川
運動場入口
壱岐坂
壱岐坂上
③ 東京都水道歴史館
忠弥坂
水道橋駅
富士見坂
建部坂
飯田橋職安前
神田川
後楽橋
水道橋駅
水道橋
順天堂前
御茶ノ水駅
御茶ノ水駅
神田川

楽しく・安全に歩くために!

- ウォーキングは、交通ルールを守りながら行いましょう。
- 道によって工事を行っている場合があります。工事を行っている場所を避け、ウォーキングを行ってください。
- 表示の歩数・所要時間・消費エネルギーは、時速4km、ウォーキング10分＝30kcal、1歩＝70cm、体重60kgの場合で算出しています。
- 別冊「ぶんきょうウォーキングガイドブック」をご参照の上、ウォーキングをお楽しみください。

※国土地理院地図データより抜粋加工

5kmコース

凡例
- 信号
- トイレ
- 公園・緑地
- ①②③④ 観光ポイント

歩数
5,000m÷0.7m ≒ 7,143歩
所要時間
5÷4=1.25 1.25×60=75分 → 1時間15分
消費カロリー計算
75分×3 ＝ 225kcal

大塚公園
護国寺
国道245
小石川消防署
大塚出張所
大塚窪町公園
文京スポーツ
センター
窪町東公園
小石川植物園
日本大学豊山
高等学校・中学校
護国寺駅
都道437号線
筑波大
付属小入口
教育の森公園
筑波大学
東京キャンパス
清土
鬼子母神堂
小篠坂
スタート
旧日本女子大学
明桂寮
窪町小学校
湯立坂
旧守山藩邸碑文
カイザースラウテン広場
ゴール
茗荷谷駅
音羽通り
薬罐坂
清戸坂
幽霊坂
日本女子大学
大塚警察署
目白台交番
播磨坂さくら並木
④
播磨坂桜並木
日本
女子大前
小石川消防署
老松出張所
目白通り
豊坂
旧田中角栄邸
（目白御殿）
和敬塾
① 目白台運動公園
幽霊坂
永青文庫 ②
肥後
細川庭園
③
水神社
庚申塔
ホテル
椿山荘
東京
駒塚橋
神田川
江戸川公園
江戸川公園前
大日坂
れんげ山霊園
国際仏教学
大学院大学
今井坂
江戸川橋体育館
小石川郵便局
大滝橋
神田上水取水口
大洗堰跡
華水橋
江戸川橋駅
古川橋
水道ギャラリー
石切橋
神田川

①文京区目白台運動公園

②永青文庫

④播磨坂さくら並木

②肥後細川庭園

※国土地理院地図データより抜粋加工

10km コース

歩　数
10,400m÷0.7m ≒ 14,857歩
所要時間
10.4÷4=2.6　2.6×60=156分 → 2時間36分
消費カロリー計算
156分×3 ＝ 468kcal

凡例
- 信号
- トイレ
- 公園・緑地
- ①②③④⑤⑥ 観光ポイント

①六義園

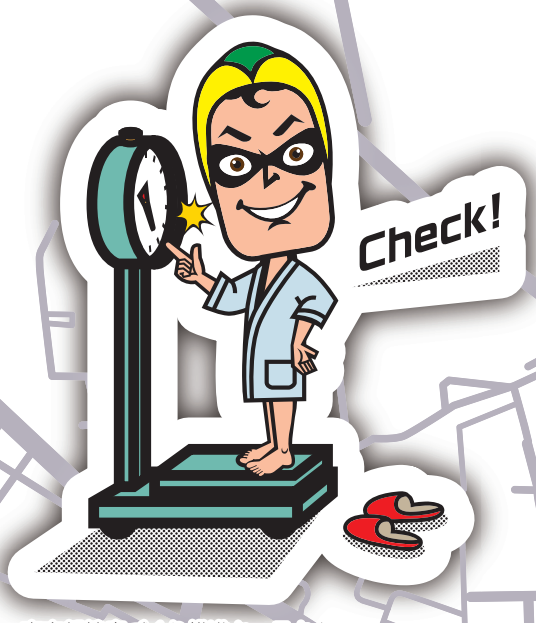
②ファーブル昆虫館

③森鴎外記念館

④根津神社

⑤麟祥院 春日局之像

⑥おりがみ会館



東京都健康づくり推進キャラクター
ケンコウデスカマン

東京都立小石川中等教育学校
東洋文庫ミュージアム
駒込富士神社
駒込天祖神社
駒込病院
吉祥寺
東京大前
東洋大学
白山神社
ゴール
白山駅
白山一丁目
白山上
白山下
浄心寺坂
胸突坂
誠之小学校前
誠之小学校
本郷税務署前
東大前駅
本郷通り
新坂
解剖坂
日本医科大学付属病院
根津神社
森鴎外記念館
汐見小学校
団子坂上
動坂上
上富士前
富士神社入口
千石一丁目
千石駅
千石駅前
一行院坂
暗闇坂
東京都道一〇一号線
国道17
西片公園
工学部前広場
東大正門前
東大銀杏並木
正赤通り
東京大学安田講堂
三四郎池
加賀藩前田家江戸上屋敷跡
ベルツ・スクリバ両博士胸像
加洲大聖寺藩江戸上屋敷址跡
東京大学赤門（旧加賀屋敷御守殿門）
東京大学総合研究博物館
文京総合体育館
切通公園
湯島天神入口
湯島天満宮
麟祥院春日局之像
本富士警察署
本富士警察署前
本郷三丁目駅
本郷三丁目
春日通り
真砂坂上
菊坂
春日駅
後楽園駅
文京シビックセンター
礫川公園
スタート
牛坂
小石川税務署
都道434号線
後楽公園少年野球場
小石川後楽園
東京ドーム
水戸藩徳川家上屋敷跡
小石川運動場入口
神田川
水道橋駅
サッカー通り
湯島中坂上
湯島駅
JWA
中坂
三組坂
三組坂上
東都文京病院
壱岐坂上
傘谷坂
おりがみ会館
嬬恋坂
清水坂
清水坂下
蔵前橋通り
新嬬恋坂
神田明神
サッカーミュージアム入口
東京医科歯科大学病院
湯島聖堂前
国道17

※国土地理院地図データより抜粋加工

印刷物番号 D0225035