

あらかわ Walking Map



「荒川区健康アプリ」で
楽しく歩いてポイントGET!



発行 荒川区

- ### 凡例
- トイル
 - ころばん体操会場
 - 体操遊具のある公園
 - 銭湯(裏面に住所等を掲載)
 - ベンチ(公園にはベンチあり)
※公園には水道施設あり

奥の細道 歩いてくすぐる

すごろくで「奥の細道」を歩いてみませんか？
芭蕉の俳句を味わいながら、てくてく歩いて、
千住から平泉をめざしましょう。

須賀川 41万歩

関山頂上 40万歩

旗宿 白河関跡 39.5万歩

千住 行く春や 鳥啼き魚の目は泪

飯野川 80万歩

松島 74万歩

早苗とる 手もどや昔 しのぶ摺り

福島・信夫の里 55万歩

湯本・那須 34万歩

間々田 10万歩 (≒約70km)

鉢石・日光 19万歩

日和田 50万歩

野を横に 馬引き向けよ ほととぎす

余瀨 30万歩

今市 20万歩

あやめ草 足に結ん 草履の緒

仙台 70万歩

夏山に 足駄を挿む 首途かな

黒羽 27万歩

コース一覧

ジャンル	コース【主なスポット】	距離 歩数	時間	消費 カロリー
南千住エリア	A 汐入せせらぎ広場コース 都立汐入公園→汐入せせらぎ広場→都立汐入公園	約1.9km 約2714歩	約29分	約87kcal
	B 隅田川の川沿い散策ルート(往復) さくら堤通り・石浜神社	約4.6km 約6571歩	約69分	約207kcal
	C 汐入ぐるっとコース ドナウ広場→都立汐入公園→素戔嗚神社→ドナウ広場	約4.7km 約6714歩	約71分	約210kcal
江戸区	D 尾久の原公園ルート 原公園→尾久の原公園→冠新道入口→原公園	約4.7km 約6714歩	約71分	約210kcal
	E 歴史と文化のルート 日暮里南公園→日暮里織維街→西日暮里→タヤけだんだん→日暮里駅→日暮里南公園	約3.9km 約5571歩	約59分	約177kcal
江戸区	F チャレンジコース 日暮里駅→荒川自然公園→尾久の原公園→あらかわ遊園	約6.5km 約9286歩	約98分	約294kcal
	G 都電とバラの花ルート(往復) 荒川区役所→八幡神社→あらかわ遊園	約8.0km 約11429歩	約120分	約360kcal
	H 三三三コース 日光街道→ジョイフル三ノ輪→日暮里駅→三河島駅→荒川区役所→日光街道	約5.2km 約7429歩	約78分	約234kcal



駅から駅を結ぶお手軽コース

コース	距離 歩数	時間	消費 カロリー
I 常磐線コース 三河島駅～日暮里駅	約0.9km 約1286歩	約14分	約42kcal
J 千代田線コース 町屋駅～西日暮里駅	約1.7km 約2429歩	約26分	約78kcal
K 日暮里・舎人ライナーコース 熊野前駅～日暮里駅	約2.4km 約3429歩	約36分	約108kcal
L 明治通り沿い都営バスコース 大関横丁～尾久駅	約3.8km 約5429歩	約57分	約171kcal

区民お勧めコース

コース【主なスポット】	距離 歩数	時間	消費 カロリー	区民からのメッセージ
M 花を愛でるコース 町屋駅→ゆいの森中央図書館→荒川自然公園→荒川総合スポーツセンター	約4.3km 約6143歩	約65分	約195kcal	荒川自然公園では、春先の梅に始まり、桜・つじ・バラなど季節の花が満喫できます。路地に咲く花々にも癒されながら、歩いてみませんか！
N 子どもと歩くコース 尾久図書館→宮前公園→スーパー堤防沿いのあらかわ遊園→あらかわ遊園運動場	約1.9km 約2714歩	約29分	約87kcal	「宮前公園」で長い滑り台で遊び、ゴールの「あらかわ遊園運動場」を目指します。開放的な川沿いの散歩道からは、運がよければ動物が見えるかも？お子さんとのお散歩「歩いてくすぐる」にお勧めコースです。

公園にある走路

公園	距離 歩数	時間	消費 カロリー
荒川自然公園	1160m 約1657歩	約17分	約51kcal
荒川B-25-3	約1657歩		
日暮里南公園	320m 約457歩	約5分	約15kcal
東日暮里5-19-1	約457歩		
尾久の原公園	725m 約1036歩	約11分	約33kcal
東尾久7	約1036歩		

●A、B、D、E、Gの各ルートは区のウォーキングロードとして整備されているコースです。
●各コースの所要時間は、時速4km/hで算出しています。●各コースの歩数は、1歩=70cmで算出しています。
●消費カロリーは、ウォーキング10分=30kcalで算出しています。(体重60kg、歩幅70cmの場合)

測量法に基づく国土院院長承認(使用)R 6JHs 26-D04583X
〒116-8507 東京都荒川区荒川12-11-1 荒川区がん予防・健康づくりセンター内
©昭文社 2412

企画・発行 荒川区保健所健康推進課 ☎03-3802-3111 内線432-434
令和7年2月 第11刷発行