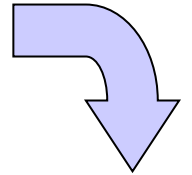




初心者向き



山手線コース



北多摩中央医療生活協同組合
健康づくり委員会

〒184-0004 小金井市本町1-17-10

TEL 042-382-9112
FAX 042-382-9107

山手線コースは、1周約35km。初心者向けのコースです。
毎日の歩数や距離をコースにあてはめて、
実際に歩いたつもりでウォーキングをしてみましょう。
スタートは東京駅です!! 外回りで東京都心の景色を想像しながら、
自分のペースで歩いてみましょう。
まずは1周を目標にチャレンジしてみましょう!



山手線コース (山手線沿線を歩いたつもりでウォーキング)

	駅	距離 (km)	累計距離 (km)	通過日		駅	距離 (km)	累計距離 (km)	通過日
1	東京		0.0	/	16	高田馬場	1.4	20.1	/
2	有楽町	0.8	0.8	/	17	目白	0.9	21.0	/
3	新橋	1.1	1.9	/	18	池袋	1.2	22.2	/
4	浜松町	1.2	3.1	/	19	大塚	1.8	24.0	/
5	田町	1.5	4.6	/	20	巣鴨	1.1	25.1	/
6	品川	2.2	6.8	/	21	駒込	0.7	25.8	/
7	大崎	2.0	8.8	/	22	田端	1.6	27.4	/
8	五反田	0.9	9.7	/	23	西日暮里	0.8	28.2	/
9	目黒	1.2	10.9	/	24	日暮里	0.5	28.7	/
10	恵比寿	1.5	12.4	/	25	鶯谷	1.1	29.8	/
11	渋谷	1.6	14.0	/	26	上野	1.1	30.9	/
12	原宿	1.2	15.2	/	27	御徒町	0.6	31.5	/
13	代々木	1.5	16.7	/	28	秋葉原	1.0	32.5	/
14	新宿	0.7	17.4	/	29	神田	0.7	33.2	/
15	新大久保	1.3	18.7	/	30	東京	1.3	34.5	/

↓
新大久保駅で約半周です！ 後半は上野方面を目指して頑張りましょう!!

ウォーキング計画:



山手線1周は約35km!

- ①1日に歩く距離、時間など無理のない計画を立てましょう!
 - ②ヘルスチャレンジカレンダーへ1日の記録をしましょう。
歩数×距離(1歩:約65cm)、
又は時間換算で距離が分かる方は、
距離を記入して下さい。
 - ③毎日歩いた距離をたし算し、
累計距離を記入しましょう。
 - ④左の表を参考に、各駅を通過した
おおよその日付を記入しましょう。
 - ⑤裏面もご利用ください。
通過した駅の○印にチェックや
日付を記入したり、色を塗ってみま
しょう。
- ◎2ヶ月間のチャレンジの結果は
ヘルスチャレンジカレンダー
を提出して報告して下さい。
(この用紙の提出は不要です)