

2025.2 | 第1版

成城地区ウォーカブルマップ

健康せたがや+1



同封物：

- ①国分寺崖線と成城の自然コース
- ②成城の文化と桜並木を巡るコース

【コラム】 ウォーカブルな まちづくり

昨今、世界中の多くの都市で、街路空間を車中心から人中心の空間へと再構築する「ウォーカブル」なまちづくりが進められています。国土交通省でも「居心地がよく歩きたくなる」空間づくりを通してウォーカブルな街中の形成を推進しており、世田谷区も「ウォーカブル推進都市」に指定されています。

まちを歩くことは、快適性だけでなく健康づくりにもつながります。砧地域では、ウォーカブルマップの制作やウォーキングコースの案内板の設置などを進め、楽しみながら歩けるまちづくりに取り組んでいます。

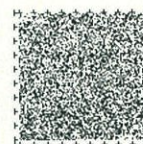
【せたがやのまちを応援しよう！】

せたがやPayは、地域の経済の活性化を狙いとした、世田谷でのお支払いに特化した地域通貨です。地元のお店を利用することでサステナブルなまちを推進しています。

地元のお店を応援する
デジタル地域通貨
【せたがやPay】

区内の約5000店舗でキャッシュレス決済が可能で、ポイントの還元もあります。[せたがやPay]を使って地元のお店を応援しませんか。

せたがやPay公式サイト▶



300mr

23mr

215mm

20mm

歩いた時間でエネルギー量を計算してみましょう

(あなたの体重) (運動強度) (歩いた時間) (消費エネルギー量)

$$\text{kg} \times 3\text{メッツ} \times \text{時間} = \text{kcal}$$

※普通歩行(67m/分)で歩いた場合です。

※メッツは、安静時を1としたときに、その何倍の強さにあたる運動かを表した単位です。

例えば…

地図にある野川緑地広場から成城3丁目緑地までを普通歩行で往復(約3.8km)すると約1時間かかります。消費できるエネルギー量は、体重50kgの人の場合…

$$50 \text{ kg} \times 3\text{メッツ} \times 1 \text{ 時間} = 150 \text{ kcal}$$

150kcalはこのくらい…



ごはん 100g (約3分の2杯)



食パン1枚(6枚切り)



ビール 350ml



大福1個(70g)

Point!

坂道の歩き方!

坂道は筋力アップに効果があります。ただし自分のペースで無理せず歩きましょう!

上り坂 歩幅を狭くして歩数を増やすように歩きます。腕をしっかり振ることで体が軽く感じられます。

下り坂 歩幅を狭くして、歩数を増やすように歩きます。ひざを曲げて、重心を低く保つようにします。下り坂はひざや足首に負担がかかりやすいので無理は禁物です。



制作 世田谷区 砧総合支所地域振興課 成城まちづくりセンター

協力 砧総合支所地域振興課 街づくり課 健康づくり課 道路・交通計画部交通政策課
みどり33推進担当部みどり政策課 公園緑地課
世田谷区教育委員会 教育政策・生涯学習部生涯学習課
一般財団法人世田谷トラストまちづくり TOHOスタジオ株式会社
世田谷美術館分館清川泰次記念ギャラリー 公益財団法人せたがや文化財団
カシオ計算機株式会社 一般財団法人榎尾俊雄記念財団