ウォーキングマップ 世田谷区



5地域おすすめコース編

健康せたがやプラス1

本マップのご紹介

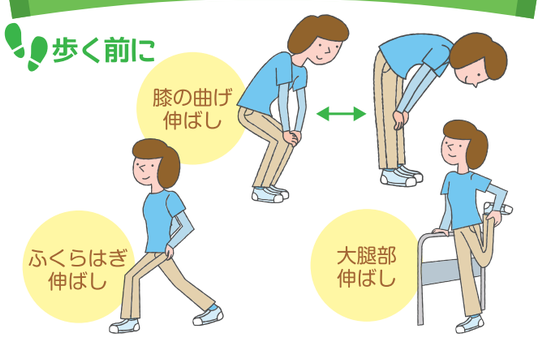
「健康に関心はあっても、なかなか行動できなくて…」
そんな方のために、このマップを作りました。
「三軒茶屋」・「下北沢」・「等々力」・「千歳船橋」・「千歳烏山」
まずは、興味のあるコースを歩いてみませんか？



※本マップに記載の地図情報は令和８年２月現在のものです。工事等により、道の通行や施設の利用ができなくなる場合がありますので、ご注意ください。

ウォーキングを始める前に

歩く前に



歩く時のスタイル



靴選びが大切

脱げにくい
※足先のヒモをゆるめに。手前をきつめに締めましょう。



足の幅や高さがフィットし指が自由に動く



衝撃を吸収する滑りにくい靴底

なぜ水分補給が必要？



人の体は60～70%が水分でできています。生活しているだけで毎日およそ2.5ℓの水分が失われます。
また、一日三食の食事からは1.3ℓほどしかとれません。

水は季節を問わずこまめに飲むようにしましょう。

東京都内の色々なコースにチャレンジしよう

ポータルサイト「TOKYO WALKING MAP」では、東京都内の自治体が作成した散歩に最適なコースがたくさん掲載されています！
「区市町村」「主要路線」「歩く時間」などから、自分に合ったウォーキングコースを手軽に検索できます。
また、本マップに掲載のコースをお手持ちのスマートフォン等に表示してご利用いただけます！

トーキョーウォーキングマップ



健康せたがやプラス1とは？

世田谷区では、「健康せたがやプラス１」を合言葉にして、誰でも・楽しく・簡単に、「何かひとつ、健康に良いことを生活の中に加えてみよう！」という健康づくり運動の取り組みを進めています。
皆さんも、さっそく今日から、自分に合った健康づくりにチャレンジしてみましょう！詳しくは、区のホームページをご覧ください！

健康せたがやプラス１

発　行：世田谷区
協　力：世田谷区産業振興公社
　　世田谷区保健センター
編　集：令和６年10月改訂
　　（令和８年２月一部修正）
事務局：世田谷保健所健康企画課
電　話：03-5432-2354

① 北沢地域コース

東松原駅→梅ヶ丘駅→下北沢駅　約3.7km

ウォーキング
時間：約56分
消費カロリー：約168Kcal
歩数：約5290歩
※算出方法：時速4km、ウォーキング10分＝30kcal、1歩＝70cm、60kg男性

1 羽根木公園







およそ650本の梅が咲き誇る世田谷の梅の名所です。毎年２月に行われる「梅まつり」には、区内外から大勢の人が訪れます。公園内には売店もあり、休憩することができます。

2 保健医療福祉総合プラザ



保健センターや、初期救急診療所、休日夜間薬局、貸出会議室などを備えた区の複合施設です。1階には「ふれあいカフェうめとぴあ」があります。





梅丘中学校 温水プール

区では生涯スポーツの振興と区民の健康増進・体力づくりのため、体育施設の維持管理を行っています。個人で利用できるプールとなっており、どなたでもご利用いただけます。

6 下北沢の街



狭い路地にライブハウス、劇場、書店、古着屋などがひしめきあい、今も昔も若者文化を支えているサブカルチャーの発信地です。近年はカレーの街としても親しまれ、連日人気店には行列ができています。毎年10月にカレーフェスティバルも開催され、下北沢演劇祭、下北沢音楽祭と並ぶこの街を代表するイベントとなっています。

5 森巌寺



古くから「淡島様」、「淡島の灸」として親しまれている寺です。イチョウを始めとする木々に囲まれた緑豊かな佇まいは、せたがや百景にも選ばれました。毎年12月８日には、折れ針や古針を供養し処分する行事「針供養」が行われています。

4 北澤八幡神社



世田谷七澤八社随一の正八幡宮です。例年９月第１土・日に開催される秋の例大祭では、20基を超える神輿が境内に繰り込み、大勢の参拝客でにぎわいます。冬の晴れた日には、境内から富士山が望めることもあります。

3 北沢川緑道



旧北沢川を暗渠化してできた、せせらぎもある約４キロの散歩道です。四季折々の草花が咲く整備された道は歩くのにもってこい。環七から淡島通りまでは、春に桜が咲き乱れます。

●マップ上の記号
コースの見所 / トイレ / 緑道 / お寺 / 交差点 / 神社 / ベンチ / 学校 / スポーツ施設

② 玉川地域コース

等々力駅→二子玉川駅　約3.4km

ウォーキング
時間：約51分
消費カロリー：約153Kcal
歩数：約4860歩
※算出方法：時速4km、ウォーキング10分＝30kcal、1歩＝70cm、60kg男性

5 二子玉川公園



国分寺崖線のみどりと多摩川の水辺に囲まれた場所に位置している自然豊かな公園です。世田谷区立の公園として初の本格的な日本庭園があり、その一部には登録有形文化財である「旧清水家住宅書院」を復元しています。





4 六所神社（野毛六所神社）



往古より下野毛村の鎮守として祭祀されていましたが、明治31年に村内に散在していた４つの社を合祀して、下野毛村総鎮守として、ひとつにまとめられた神社です。入口階段上の大きな鳥居に出迎えられます。

6 野毛大塚古墳



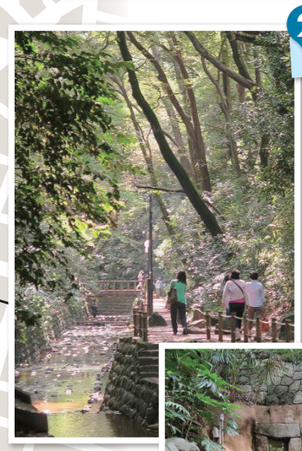
ちょっとだけ寄り道して、、。

1 ゴルフ橋



等々力渓谷の入口にある橋は、「ゴルフ橋」と呼ばれています。これは、昭和の初めに旧下野毛、等々力村に広大なゴルフ場があったことに由来しています。

2 等々力渓谷







谷沢川が浸食してできた、全長約1kmの23区唯一の渓谷です。渓谷一帯は「名勝」として東京都文化財指定されています。

3 善養寺（善養密寺）



総本山智積院の末寺で、開山は慶安５年（1652年）になります。本堂前に立つカヤの木の迫力に圧倒されます。

●マップ上の記号
コースの見所 / トイレ / 交差点 / お寺 / ベンチ / 神社 / スポーツ施設 / 学校

③ 世田谷・砧・烏山地域コース

千歳烏山駅 →(約4.6km)→ 経堂駅・千歳船橋駅 →(約1.4km)→ 宮の坂駅 →(約3.6km)→ 三軒茶屋駅　コース全長　約9.6km

ウォーキング
時間：約144分
消費カロリー：約432Kcal
歩数：約13710歩
※算出方法：時速4km、ウォーキング10分＝30kcal、1歩＝70cm、60kg男性



1 烏山神社



元文元年（1736年）創建

2 世田谷文学館



区にゆかりのある作家の原稿・初版本、書簡・遺品等を展示するコレクション展に加え、年数回企画展を開催します。また、文学サロンでは講演会、コンサート、朗読会、映画上映を行うなど、生きた文学を体験できる場となっています。

3



粕谷本橋家の竹林と野草苑



4 都立蘆花恒春園



蘆花恒春園は昭和13年に開園し、明治大正期の文豪、徳冨蘆花と愛子夫人が後半生を過ごした住まいと庭を公園にしたものです。武蔵野の面影が色濃く残っていて心が和みます。

5 千歳温水プール



清掃工場の熱を利用した25メートル温水プールは天井が高く、隣接する公園の緑を見ながら爽やかに泳げます。流水プール、ウォータースライダー、トレーニングルームのほか、各種教室を開催しており、一年を通じ、どなたでも楽しめます。

6 希望丘公園



希望丘公園は昭和52年に開園した洋風づくりの公園です。公園内には、球戯広場、壁泉広場のほか、時計台やアーチ橋、複合遊具などの施設があります。

7



地域風景資産
季節の野草に出会う小径

8 烏山川緑道





緑道の半ば、宮坂一丁目には万葉の小径があり、ここは、万葉集に詠まれた草花が植えられています。

10 豪徳寺





世田谷領主・井伊家の江戸の菩提寺です。境内には都指定史跡の井伊直弼の墓所があり、仏殿横の招福殿では招き猫が右手をあげて福を呼んでいます。

11 世田谷城阯公園



昭和15年に開園した世田谷区内唯一の「歴史公園」で「東京都指定文化財」にもなっています。昔のおもかげを残す土塁や丘、谷があり、樹木に覆われた自然豊かな公園で、せたがや百景にも選ばれています。



キャロットタワー展望台より



13 世田谷文化生活情報センター（キャロットタワー内）

『生活工房』、『世田谷パブリックシアター』、『音楽事業部』、『国際事業部』の４部門から構成された施設で、区民の自主的な地域活動の支援とともに、優れた文化・芸術を区民に提供することをめざしています。また、劇場やセミナールーム等の施設の貸し出しも行っています。



世田谷パブリックシアター



松陰坐像

12 松陰神社



幕末の思想家・吉田松陰を祀る神社です。山縣有朋や伊藤博文などが寄納した32基の石灯籠の他、松陰の墓所、松陰坐像、松下村塾（模造）があります。隣接する若林公園も毛利家の屋敷跡です。

9 世田谷八幡宮





源義家が、後三年の役の帰途、氏神である宇佐八幡宮を勧請して祀ったのが始まりです。後に、世田谷城主の吉良頼康が社殿を再興し、境内で奉納相撲が行われるようになりました。

烏山川緑道のご紹介

現在の高源院の池に武蔵野の伏流水が湧き出していたものが源流とされています。現在は、船橋７丁目から三宿２丁目までの約７kmが緑道として整備され、変化に富んだ散策路となっています。

マップ上の記号
コースの見所 / トイレ / 緑道 / お寺 / 交差点 / 神社 / ベンチ / 学校 / スポーツ施設

バランスのよい食事で体づくり

運動と食事の関係は、天秤に例えるとエネルギー摂取＝食事、エネルギー消費＝運動・生活活動などになります。自分に合った食事量と運動量（活動量）のバランスをとり、適正体重を維持しましょう。



エネルギーの摂取と消費



休憩しながら歩きましょう

座ってひと休み

各コース付近のベンチがある所に、「🚻」マークをつけています。ウォーキング中、疲れたときには無理をせずベンチ等に座って休みましょう。



夏は「お休み処」もご利用ください



区では、公共施設等に「お休み処」を設置しています。「お休み処」では、施設によって休憩や水分補給ができます。

←黄色の「のぼり」が目印です。

※「お休み処」の開設は例年6月15日～9月30日の各施設の開設日及び開設時間内です。（施設の状況により、「お休み処」を縮小・休止する場合があります。）

自宅や身近な場所で身体を動かしてみませんか？

区のスポーツ施設をご利用ください

地域の身近な場所で気軽に体を動かしてみませんか？区のスポーツ施設には、団体登録が必要な施設のほか、個人利用が可能な施設（トレーニングルーム、温水プールなど）があります。

本マップ上の個人利用可能な区立スポーツ施設には「🏊」マークをつけています。

マップに掲載されているエリア以外にも施設があるので詳しくは区のホームページでご確認ください。



世田谷区 スポーツ施設 利用

自宅で気軽に！仲間と楽しく！体操のご紹介

【健康まねきサンバ】

サンバ調の音楽に合わせて楽しく取り組める、約2分間の体操です。姿勢改善や筋力アップに効果的！生活の中に取り入れてみませんか？

世田谷区　健康まねきサンバ

北沢総合支所健康づくり課　体操の動画はこちらから→

【ちょこっと体操】

いつでも、どこでも、どなたでも、体調や目的に合わせて行える体操です。毎日の「ちょこっと」した時間を活用し、健康づくりにぜひお役立てください。

体操の動画はこちらから→　世田谷区　ちょこっと体操

烏山総合支所健康づくり課

まち歩きを楽しみましょう

世田谷の公式観光情報サイト エンジョイ！ SETAGAYA

世田谷区内のイベント情報、観光スポット、まち歩きコースなど、世田谷の魅力を発信する観光情報サイトです。

※多言語（英語、中国語繁体字・簡体字、ハングル）にも対応。各種観光パンフレットやマップもダウンロードできます。



ますはアクセス！

https://www.kanko-setagaya.jp/

世田谷みやげ

喜ばれる逸品、知らずにいた良いもの・良いことが見つかる

世田谷にゆかりのある商品・体験を「世田谷みやげ」として指定しています。パンフレットは、観光案内所「SANCHA³（サンチャキューブ）」、図書館等で配布しているほか、デジタルブックで公開しています。

三軒茶屋 観光案内所 Sangenjaya Tourist Information SANCHA³ サンチャキューブ

各種マップ・パンフレットをご用意しています

公益財団法人世田谷区産業振興公社が運営する観光案内所「SANCHA³」は東急電鉄世田谷線三軒茶屋駅の改札口の招き猫がお出迎えする案内所です。区内の観光情報やおすすめのスポット・まち歩きコース等をご紹介しています。

●開所時間：10:00～18:00　●休業日：年中無休（年末年始を除く）