

Take
Free

品川区

／楽しみながら健康に！／

ウォーキングマップ

Walking Map



© 2026 SANRIO CO., LTD. APPROVAL NO. L655975



歩こう!

新発見いっぱいの
21コース

ウォーキングマップ

CONTENTS

21のウォーキングコース

- 01 運河と天王洲アイルコース…P.8
- 02 品川神社と御殿山コース…P.8
- 03 相生坂と八ツ山橋コース…P.9
- 04 東海道品川宿コース…P.9
- 05 仙台坂と品川シーサイドコース…P.9
- 06 目黒川桜並木コース…P.10
- 07 五反田の緑コース…P.10
- 08 戸越銀座と3神社コース…P.10
- 09 戸越の公園めぐりコース…P.11
- 10 旧中原街道とかむろ坂コース…P.11
- 11 目黒不動と林試の森コース…P.11
- 12 さいかち坂と立会道路コース…P.12
- 13 中延・荏原の商店街コース…P.12
- 14 ぐるっと西大井コース…P.12
- 15 大森貝塚と品川歴史館コース…P.13
- 16 しながわ花海道コース…P.13
- 17 しながわ区民公園コース…P.13
- 18 八潮新幹線コース…P.14
- 19 東海七福神コース…P.14
- 20 大井ふ頭中央海浜公園コース…P.15
- 21 荏原七福神コース…P.15

品川区ウォーキングマップCONTENTS…2
 ウォーキングをはじめましょう…4
 ウォーキングのポイント…5
 しながわ歳時記…6

品川区ウォーキングコースガイド…8～

地図ページの使いかた…16
 凡例・地図記号について…17
 ウォーキングマップ…18～

区民ワークショップ…38
 品川区からのお知らせ…39

ちょっと実行、
 ずっと健康。



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



ウォーキングをはじめましょう

ウォーキングは、「いつでも」「気軽に」「健康づくり」が行える有酸素運動です。「歩く」という行為には、健康づくりの要素がたくさん詰まっています。

ウォーキングのメリット

ウォーキングを続けることによって、肥満や糖尿病といった「生活習慣病」の予防だけでなく、老化防止やストレス低減など、さまざまな恩恵が受けられます。

老化の防止	生活習慣病の予防	心肺機能の向上
骨粗しょう症の予防	肩こり・ストレス解消	肥満の防止

※膝や腰の痛み、高血圧や糖尿病など、持病をお持ちの方は、ウォーキングを始める前に、かかりつけの医師に相談しましょう。

ウォーキングの運動量

ウォーキングにおける運動量は、カロリーの消費量 (kcal) で測ることができます。効果的な運動量は1日に60分程度とされていますが、最初のうちは運動量を気にせず、慣れてきたら徐々に歩く距離と時間、回数を増やしましょう。

カロリー消費量の計算式 (METS法)

$$\text{消費カロリー (kcal)} = \frac{3}{(\text{METS})} \times \text{ウォーキング時間 (単位h)} \times \text{体重 (単位kg)} \times 1.05$$

※3 (METS)とは、平地での普通歩行ペース (分速=67m) で歩いた時の運動強度を示します。

ウォーキングでの心がけ

ウォーキングは手軽なスポーツですが、頑張り過ぎると、体調を崩してしまうことになりかねません。無理をせずに楽しく続けましょう。

- ✓ 自分のペースで歩く
- ✓ 疲れたら休む
- ✓ 調子が悪ければ中止する

ウォーキングのポイント

ウォーキングでは、前後に行う軽運動や疲労を残さないための行動が大切です。

ウォーキングの流れ

ウォーキングの前後には、ウォーミングアップ (準備運動) とクーリングダウン (整理運動) を行います。また、こまめな水分補給も大切です。

1 ウォーミングアップ

軽運動で筋肉・心臓への急な負担を軽減する
30分くらいにコップ1杯の水分をとる

2 ウォーキング

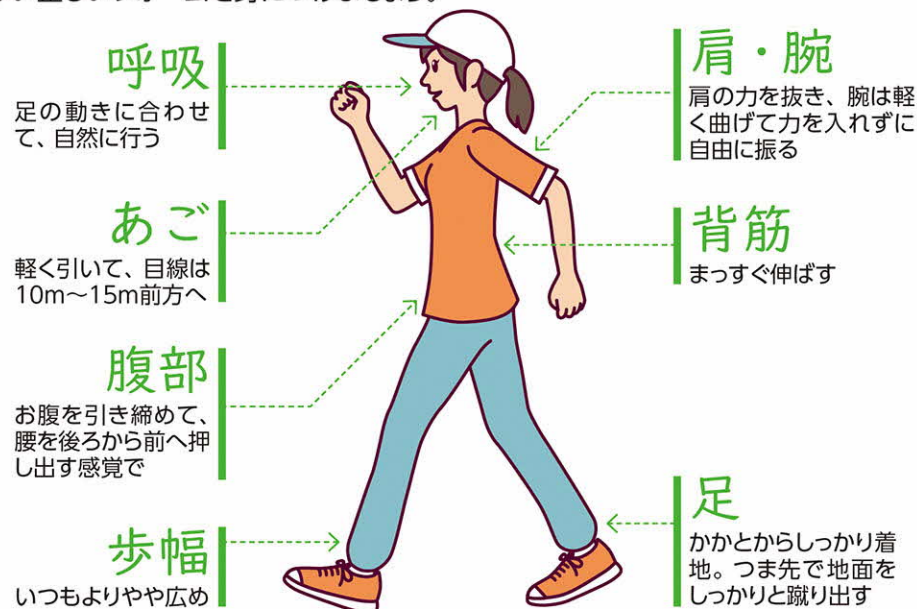
無理をしない運動量を心がける
水分補給はのどが渇く前 (15分~20分おき) に、ひと口~200ml程度

3 クーリングダウン

軽運動で筋肉の疲れを除去する
コップ1杯~体重減少分程度の水分を、ゆっくりと数回に分けて補給する

ウォーキングのフォーム

ウォーキングの際、姿勢が悪いと運動の効果が上がりません。癖のない正しいフォームを身につけましょう。



しながわ歳時記

品川区には豊かな自然と、歴史を伝える祭りや、都会的な活気あふれるイベントが数多く開催されています。ぜひ訪れてみてください。
※掲載のイベントの内容は変更、または中止となる場合があります。

春

1 しながわ運河まつり (4月上旬) 東品川海上公園、天王洲公園を舞台に、水辺の祭りとして親しまれているイベント。10月には「秋の運河花火まつり」も開催される MAP→P24 A-3
2 しながわ花海道 (3月) 四季を彩るさまざまな花が咲く遊歩道が魅力的。春には桜や菜の花が楽しめる MAP→P29 E-4
3 林試の森公園の桜 (2月中旬～4月) 河津桜からはじまり、ソメイヨシノやカンヒザクラなど、長い期間桜を楽しむ MAP→P20 B-1



2



3



©品川区



©品川区

夏



©しながわ観光協会

1 大井どんたく夏まつり (8月下旬) ステージパフォーマンスや、大井権現太鼓の演奏に合わせた盆踊りを大井町駅周辺で開催。屋台やキッチンカーなども出店する品川区最大級の夏祭り MAP→P28 C-2
2 鮫洲入江広場のゆり (6月) 色とりどりに咲く約2万本ものゆりは圧巻 MAP→P29 E-3
※この季節には多くの神社で祭りが開催される。詳しい日程は、しながわ観光協会のホームページでチェック

冬



1



3

©しながわ観光協会



2

©しながわWEB写真館 (品川区) 提供



4

©しながわ観光協会

秋

1 星薬科大学のイチョウ (11～12月) 正門から本館へ続く銀杏並木は大学のシンボル MAP→P21 D-3
2 しながわ宿場まつり (9月下旬) あでやかな「おいらん道中」や、「江戸風俗行列」が人気。江戸時代にタイムスリップしたような、区内最大級のイベント MAP→P23 E-3
3 池田山公園の紅葉 (11月) 四季折々の風景が楽しめる公園。紅葉の名所としても知られる MAP→P19 D-3
4 しながわ夢さん橋 (10月中旬) スポーツの日を含めた連休中に大崎駅周辺で行われるイベント。地元や地方のグルメやステージなど盛りだくさん MAP→P22 B-3



©しながわ観光協会

1 目黒川みんなのイルミネーション (12～1月) LEDライトで装飾された桜並木のイルミネーション。使用済み食用油を活用した地産地消エネルギーを使用している MAP→P22 B-2
2 大井町イルミネーション (10月下旬～1月上旬) 大井町駅周辺の木々がライトアップされ幻想的な光景が広がる。年ごとにテーマが変わるシンボルツリーも MAP→P28 C-2

新発見 いっぱいの品川区

楽しみながら健康に!

品川区ウォーキング コースガイド

近代的なビル群と歴史的な町並み、豊かな水辺や花々、木立などの自然、
いつでも新鮮な発見がある「しながわ」を歩いてみませんか

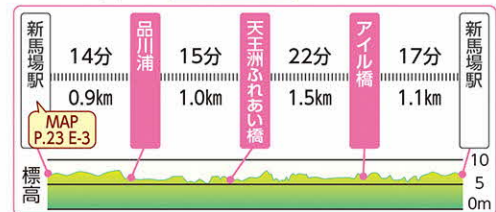
各コースの所要時間・消費カロリー・歩数は、時速4km、ウォーキング10分=30kcal、1歩=70cm、体重60kgの場合で算出しています。

※所要時間(歩く時間)は、ウォーキング中の寄り道(休憩、見学など)に要する時間を省いて示しています。

01 運河と天王洲アイルコース

運河に架かる個性豊かな橋を
渡ったり、品川浦や東海道品川
宿跡の公園で歴史に思いを馳
せて品川の新旧を楽しめる
コースです。

ビントラス構造の歩道
橋・天王洲ふれあい橋



四季折々の自然が美しい
御殿山庭園



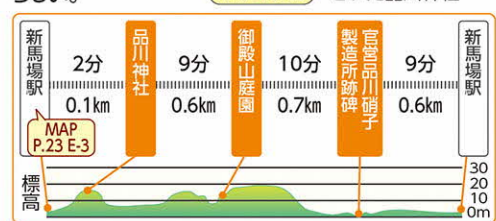
つり船や屋形船の背後に
ビルが立ち並ぶ品川浦



02 品川神社と御殿山コース

御殿山は、かつて徳川將軍家の
別邸や大名屋敷があった由緒あ
る場所。急な階段を登った先に
ある品川神社からの眺めは素晴
らしい。

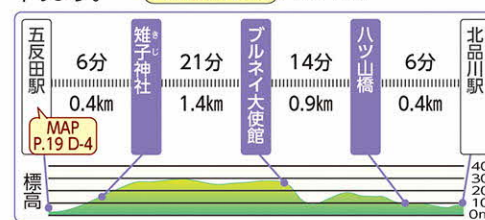
源頼朝によって創建
された品川神社



03 相生坂とハツ山橋コース

相生坂を上り、高輪台からは
ホテルや大使館のある整然
とした街並みや、途中の階段
を眺めたりしながら北品川へ
下ります。

徳川家光ゆかりの
雉子神社



ハツ山橋は新橋～横浜間
の鉄道開業時にできた日
本初の跨線橋



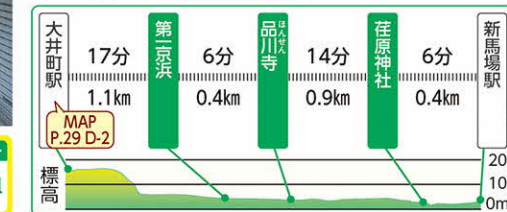
品川宿は東海道
一番目の宿場



04 東海道品川宿コース

東海道第一の宿場・品川宿。
由緒ある寺社や旧東海道に残
る江戸の面影をたどりながら、
時の流れを感じる町歩きを楽
しめます。

品川の龍神様として信
仰されている荏原神社



05 仙台坂と品川シーサイドコース

駅から仙台坂を越えて、大き
くカーブを描く八潮橋を渡り
運河沿いの緑道へ。水辺を気
持ちよく歩いて一周するコー
スです。

旧仙台坂(くらやみ
坂)はかつての仙台坂



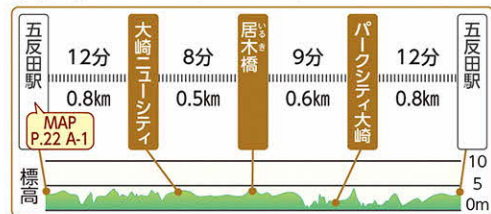
対岸に東京モノレールを
望む京浜運河緑道公園

06 目黒川桜並木コース

五反田駅からすぐの目黒川の両岸を一周します。桜は春だけでなく、紅葉や緑の景色も楽しめます。川に面した水辺広場で休憩を。

ライトアップする橋の眺めも楽しみ

MAP P.22



都内有数の桜の名所で川辺をウォーキング

春には多くの人でにぎわう目黒川の桜



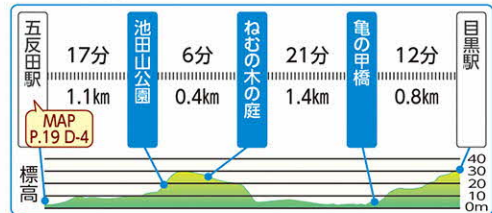
和洋の庭園で四季の花々や豊かな自然に触れる

池田山公園は急坂に沿って造られた日本庭園

07 五反田の緑コース

五反田駅北側の池田山を歩き、(備前国)岡山藩池田家の屋敷だった池田山公園へ。そして目黒川へ向かい、高低差を楽しみましょう。

MAP P.18-19

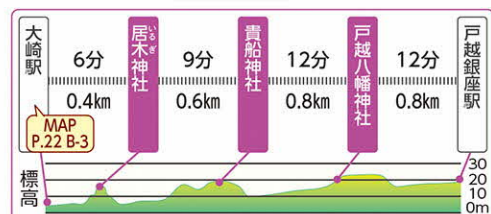


08 戸越銀座と3神社コース

大崎駅を出発して3つの神社に参拝し、戸越銀座商店街では店の名物に目移り。かわいい駅舎の戸越銀座駅がゴールです。

多くの神社を合祀して現在に至る居木神社

MAP P.22ほか



人情味あふれる商店街をめぐって楽しく食べ歩き

約400の店舗が軒を連ねる戸越銀座商店街

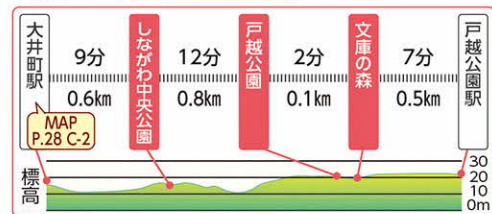


09 戸越の公園めぐりコース

近くに位置する3つの公園。大名庭園や自然観察路、運動施設などそれぞれ特徴があり、散歩や運動、ピクニックまで多彩に楽しめます。

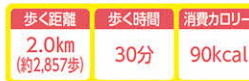
敷地内には「旧三井文庫」がある文庫の森

MAP P.28ほか



広々とした土地に広がる個性豊かな3つの公園

回遊式の見事な庭園がある戸越公園



旧中原街道とかむろ坂で江戸の風俗をしのぶ

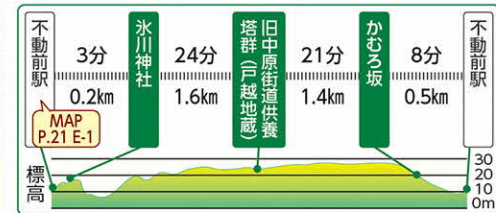
遊女の悲しい伝説が残るかむろ坂



10 旧中原街道とかむろ坂コース

中世以前から武蔵国と相模国を結ぶ重要な道だった中原街道。江戸時代に建てられた供養塔や庚申塔、地蔵尊が多く鎮座しています。

MAP P.20-21

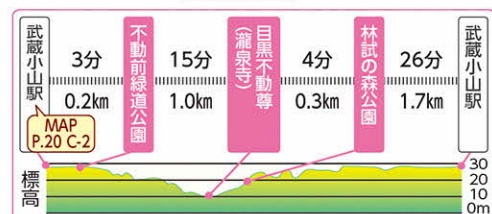


11 目黒不動と林試の森コース

品川区と目黒区にまたがる林試の森公園には多種多様な木が植えられています。マイナスイオンあふれる森でリフレッシュしましょう。

目黒不動尊は関東最古の不動霊場

MAP P.20-21



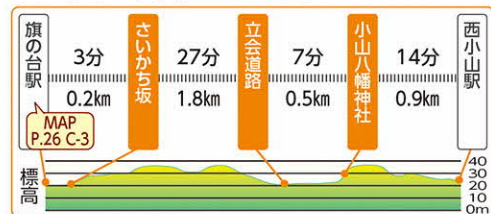
霊水が湧く古刹と深い森で心のデトックスを

国内外の珍しい木が見られる林試の森公園



12 さいかち坂と立会道路コース

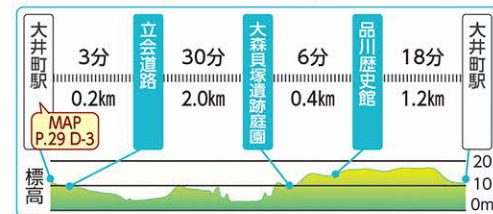
全体的に標高が高いエリアで住宅街にも歩道が整備されています。道沿いでは桜やハナミズキ、紅葉が楽しめ、都会ながら気持ちよく歩けます。MAP→P.26ほか



15 大森貝塚と品川歴史館コース



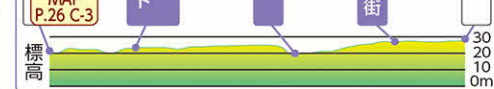
16 しながわ花海道コース



13 中延・荏原の商店街コース

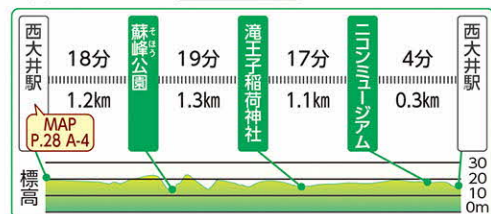


17 しながわ区民公園コース



14 ぐるっと西大井コース

西大井駅から馬込文士村の一端にある蘇峰公園へ。そして伊藤博文ゆかりの地や、点在する池をめぐる、ニコンミュージアムに向かう。MAP→P.28ほか



15 大森貝塚と品川歴史館コース



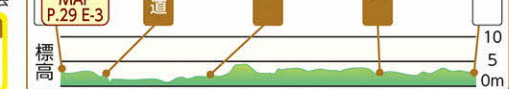
16 しながわ花海道コース



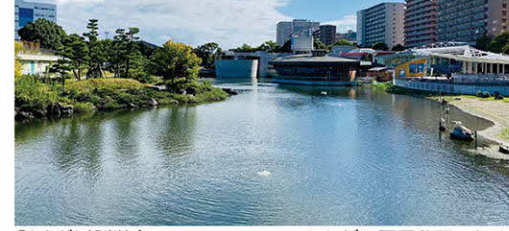
16 しながわ花海道コース



16 しながわ花海道コース



17 しながわ区民公園コース



地図ページの使いかた

北はどっち? 地図の上が北です。本書では全ての地図面で上が北になっています。

地図上での距離は? 100m=1cm 本書では全ての地図面が同じスケールになっています。



隣接ページ案内

地図のつぎのページ番号です。隣の地図面のページ番号を表しています。

索引符号

地図の周りに掲載しているアルファベット(横)と数字(縦)の組み合わせでP.8~15に掲載の各コーススタート地点を地図上で探すことができます。

スケール

この地図の縮尺を表しています。スケールバーを使うと、およその距離がわかります。

町名・住所の読み方

品川区
区名
大井1丁目 15番
町名 街区符号

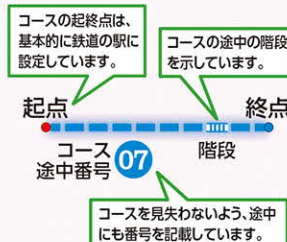
街区符号

町名



凡例・地図記号について

ウォーキングコース情報



07 五反田の緑 コース名

ウォーキングお楽しみ情報

- | | | |
|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> 注目情報 博物館・美術館など 神社 寺院 名所・旧跡 富士塚 | <ul style="list-style-type: none"> 歴史的建造物や文化財 石碑・記念碑 石仏・像 イベント・お祭り 商店街・市場 銭湯・温泉 | <ul style="list-style-type: none"> 老舗・名店 注目店 銘木・巨木 名水 桜のみどころ 紅葉のみどころ |
|---|---|--|

ウォーキングの途中に立ち寄りしたいお店や、足を止めて見たいスポットの情報を地図上に散りばめました。ウォーキングを楽しむ際の参考にしましょう。

道路

- 高速・有料道路
- 国道
- 信号機
- その他道路
- 地下街・地下街出入口番号
- アーケード
- 交差点名

鉄道

- 駅舎
- JR
- 私鉄
- 出入口番号
- 地下鉄(路線別色分け)
- 踏切
- 踏切(歩行者専用)

行政界

- 都道府県界
- 市区町村界
- 町・大字界
- 丁目界

コンビニエンスストア

- セブンイレブン
- ローソン
- ファミリーマート
- デイリーヤマザキ
- ミニストップ
- その他

地図記号

- 区役所
- 出張所
- 警察署
- 交番・駐在所
- 消防署
- 消防分署
- 郵便局
- 官公署
- 病院
- ホテル・旅館
- 学校
- キリスト教会
- 墓地
- 工場
- マンション・寮
- スーパーマーケット
- 障害者用トイレ
- 公衆トイレ
- 街区符号
- 地番
- 棟番号

建物・公園・敷地

- 公共建物
- 商業建物
- 余暇建物
- 宿泊建物
- その他の建物
- 公園・緑地
- 敷地
- ゴルフ場
- 繁華街

ウォーキングにおでかけになる前に

- 各コースの所要時間は、ウォーキング中の寄り道(休憩、見学など)に要する時間を省いて示しています。各人の歩くペースによって大きく違ってきますので、できるだけ余裕を持ったプランニングでウォーキングをお楽しみください。
- 私道・私有地への立ち入りや文化財の破損、無断での植物の採取をしないようご注意ください。
- コースは極力安全な道を選んでいますが、幹線道路を横断する際には必ず横断歩道や歩道橋を利用し、通行車両に十分ご注意ください。
- 紹介施設はすべてが見学できるわけではありません。訪問の際には必ず事前にご確認ください。
- 本誌に掲載した内容は、2025年8月~12月時点の調査情報です。現地状況と本誌の内容との相違については、なにとぞご了承ください。















ヒカリの水辺プロジェクト

目黒川や京浜運河、天王洲南運河に架かる橋がライトアップされています。

※地図上に★が付いています。

橋 梁 名	MAP	索引
新品川橋	23	F-3
品川橋	23	E-3
荏川橋	23	E-3
要津橋	23	D-3
三嶽橋	23	D-3
森永橋	22	C-2
小関橋	22	C-2
鈴懸歩道橋	22	B-2
山本橋	22	B-2
ふれあいK字橋	22	B-1
かもめ橋	36	A-1
勝島橋	36	A-2
アイル橋	23	F-3



アイル橋



かもめ橋

東京港

「キリン」の通称で親しまれるクレーンが林立

東京国際コンテナターミナル

コンテナが積まれているエリア

ハ潮(2)

コンテナが積まれているエリア

八潮(1)

仙台坂と品川シーサイド

東品川(4)

東大井(1)

ハ潮(5)

勝島(1)

1:10,000

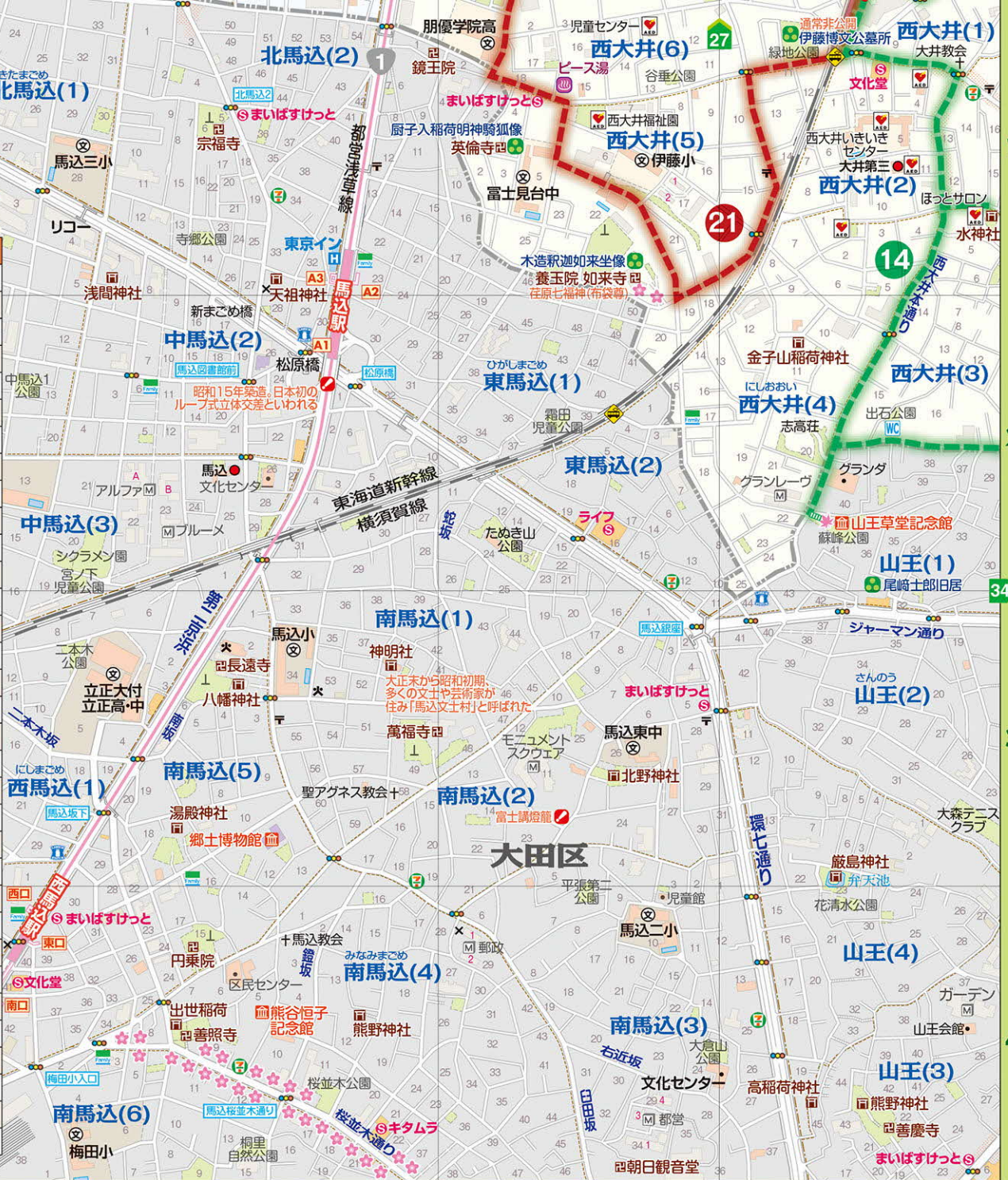
地図上の1センチは100メートル



しながわ百景

しながわの「生活」「歴史」「風土」などを伝える風景として1987年に選定された“百の景色”は、時代の移り変わりに伴って姿を消したものともあり、2017年にリニューアルされました。
※姿を消した風景の番号は欠番になります。

番号	名 称	番号	名 称	番号	名 称
2	稲荷堂	38	エンジュの並木のゼームス坂通り	77	西小山桜並木通り
3	旧東海道のにぎわい	39	二日市公園	78	小山八幡神社
4	品川浦と船だまり	41	花房山の桜並木	79	戸越銀座商店街のにぎわい
5	虚空蔵尊(養願寺)の縁日	42	清泉女子大学(旧島津公爵邸)	80	旗岡八幡神社と鎌倉道
6	聖蹟公園(本陣跡)	43	池田山公園	81	法蓮寺
7	鎮守橋から新緑の住原神社を望む	44	五反田公園の桜並木	82	旗の台伏見稲荷神社
8	住原神社の天王祭(6月)	46	かむろ坂	83	カナリヤ坂
9	品川神社	47	氷川神社とわき水	84	中延小学校の大楠と中延の森
10	品川神社の例大祭(6月)	50	大崎副都心の街並み	85	中延商店街のにぎわい
11	品川神社の太々神楽	51	居木神社と居木橋貝塚	86	戸越八幡神社
12	東海七福神めぐり	52	八幡神社	87	戸越公園
13	板垣退助の墓	53	しながわ花海道と船だまり	88	上神明天祖神社(蛇窪神社)
14	権現山公園	54	来福寺の境内	89	東京タワー、モノレールと海の風景
15	桜の中での入学式	55	鈴ヶ森刑場跡と大経寺	90	みなとが丘ふ頭公園
16	子供の森公園	56	しながわ区民公園	91	八潮橋
17	ハツ山橋	57	大井の水神社	92	八潮団地から見える夕焼け
18	新ハツ山橋から品川教会方向を望む	58	大井水神公園	93	かもめ橋と京浜運河
20	桜の名所の御殿山	59	大井競馬場とウインクルレース	95	東京モノレールと八潮団地
21	東海寺大山墓地	60	大井競馬場前駅と運河、モノレール	96	八潮団地と緑道公園
22	清水稲荷神社	61	「平和の誓い」像	97	スポーツの森(大井ふ頭中央海浜公園)
23	利田神社と鯨塚	62	大井どんたく夏祭り(8月)	98	なぎさの森(大井ふ頭中央海浜公園)
24	寄木神社	64	品川歴史館	101	しながわ宿場まつり
25	天王洲公園野球場とナイター	65	鹿嶋神社	102	天王洲エリアの水辺の風景
26	元なぎさ通り沿いの大きな柱が印象的な建物	66	大森貝塚	103	目黒川の桜
27	妙蓮寺・高木正年の墓	67	西大井駅とその周辺	104	ねむの木の庭
29	天妙国寺の山門と無縁仏	68	養玉院(如来寺)	105	五反田ふれあい水辺広場
30	天妙国寺の墓地	69	大仏の千灯供養	106	しながわ水族館
31	品川寺	70	伊藤博文公墓所	107	桜新道の桜並木
32	品川寺の江戸六地藏	71	JR東日本東京総合車両センター	108	立会川の坂本龍馬像
33	品川寺の梵鐘	72	林試の森	109	文庫の森
34	海雲寺と千駄荒神	74	武蔵小山商店街のにぎわい	110	旗岡連合神輿渡御(9月)
36	清光院と奥平家墓地	75	小山両社祭の神輿連合渡御(9月)	111	神明児童遊園
		76	星薬科大学	112	新幹線車両基地



A

B

C

D

E

F





ウォーキングマップ作成のための 区民ワークショップを開催しました

『品川区ウォーキングマップ』冊子のリニューアルにあたり、地元の新しい魅力を盛り込んだマップを作成するため、区民のみなさんからアイデアを募るワークショップを3回開催して、この冊子は作られました。

参加者の方が撮影した写真も掲載しています！

1回目



東京スリバチ学会会長の皆川典久氏から品川歩きの楽しみ方を学びました

2回目



地図編集者からウォーキングコースづくりのコツを学びました

3回目



見どころやマップを改善するアイデアをまとめ、発表しました

皆川流
品川ウォーキングの
ポイントを伝授

- 凹凸地形が奏でる風情ある街並み
- 品川用水などの流路跡をたどる
- 品川宿周辺の江戸の痕跡探し
- 賑わう商店街をめぐる散策
- 発展する品川区の“今”を新発見！

富士山登山道？

実際にコースを歩いてチェック！



スゴイ
地図原稿

デザイン
マンホール



目黒川に調整池が！

参加者の声

皆川さんの着眼点で、さらに楽しくウォーキング・ランニングできそうです (50代女性)

実際に歩いてみると、普段行かない場所で高低差が意外にも楽しかったです (20代女性)

長く品川区に住んでいますが、今回初めて知ったことがたくさんありました (50代男性)

発表した方々のこだわり情報に品川愛と情熱を感じて、わくわくしました (60代男性)



このワークショップは広報しながわで募集し、応募してくださった区民のみなさんと、品川区と包括協定を結ぶ立正大学の学生が参加しました

品川区からのお知らせ



品川区ウォーキングマップは
品川区の
ホームページから
見ることができます



ウォーキングを通して、しながわ再発見！

しながわ
健康
ポイント

対象者
参加無料
区内に在住の登録日時点で18歳以上の方

スマホにアプリを入れて

品川区内を歩いて
楽しくポイントゲット！

- ① ウォーキングでポイントをゲット！
- ② スマホアプリでカンタン登録！
- ③ 検診、イベント参加でポイントが貯まる！
- ④ 貯まったポイントで抽選に参加！
- ⑤ 写真投稿で楽しさ共有
区内で新たな発見を！

「しながわ健康ポイント」の詳しい情報はこちらのホームページから



しあわせ多彩区

だれもが、生きがいをもって日々を送っている。
そして、それぞれの違いを見つめ、おたがいに尊重しあっている。
色とりどりの、しあわせに満ちた品川区へ。



／ 楽しみながら健康に！／

ウォーキングマップ

Walking Map



発行年月 2026年3月

発 行 品川区 健康推進部 健康課

所 在 地 品川区広町2-1-36

電 話 03-5742-6746

ホームページ <https://www.city.shinagawa.tokyo.jp/>

制 作 株式会社 昭文社