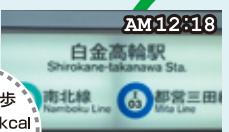




# 大都会東京!! 将軍様も辿ったこのコース

取材 かゆう・はるか text かゆう photo はるか

桜田通り



白金高輪

柔軟体操をして  
体をほぐしています。

AM 12:30

AM 12:18

南北線  
Rambiki Line

都営三田線  
Mita Line

14170歩  
[消費] 1480kcal  
ハンバーグ  
約100g分

9923歩  
[消費] 367kcal  
サーロインステーキ  
約120g分

AM 11:25

東京タワーが  
見えたよ!

AM 10:45

海のきらめきとレインボーブリッヂが  
見てて凄くキレイ☆

AM 9:49

桜田門

馬の水飲み場が  
あつたよ。

AM 9:40

汗を拭くためのお鷹狩りウォーク限定オリジナルタオルと、ウォーキング中にエネルギーを与えてくれる、「ーンフレークとナッツが混ざった美味しい洋菓子が参加するともうれます!!

AM 10:22

日比谷公園

外堀通り

1469歩  
[消費] 48kcal  
塙せんべい  
1枚分

AM 10:29

竹芝ふ頭

6689歩  
[消費] 217kcal  
カップケーキ  
1コ分

AM 10:45

イタリアの素敵な  
雰囲気を味わえる!!

AM 12:55

GOAL!!

目黒区民センター

ゴール直後お鷹狩りのキャラと  
一緒にカッポーズ!!

AM 12:18

イタリア公園

4457歩  
[消費] 1144kcal  
ショートクリーム  
1コ分

AM 10:29

汐留シオサイト

都会らしいビルが立ち並ぶ  
景色が見られる!

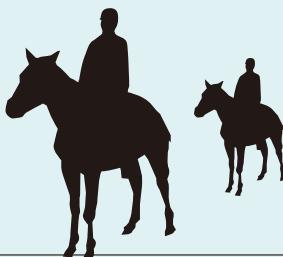
AM 12:55

将军様が辿った景色を見ながら、  
皆さんと楽しくおしゃべりしながら  
歩けた事がとても楽しかったです。  
そして、完歩したときの喜びは  
忘れられません。

AM 12:55

将军お鷹狩りウォーク 問い合せ先  
目黒区教育委員会事務局スポーツ振興課 TEL.03-5722-9695 FAX.03-5722-9754

START



平成二十一年十一月三日  
行われた将軍お鷹狩り  
ウォークに、めぐろっ編  
集員二名が十一キロコース  
を体験!!  
東京のど真ん中、将軍様  
はどのようにして、お鷹狩  
りに来ていたのか、想像し  
ながら歩いてきました。

西暦二〇〇〇年目黒区は区民が健康的に過ごす  
す為の政策として、「健康づくり元年」を掲げ、  
二〇〇三年江戸幕府開府四〇〇年を記念し、誰  
でも参加できる大きなウォーキングイベントを  
開催したのが始まり。  
目黒しさを考え、将軍が鷹を狩りに来て  
た目黒までの十一キロコースと六キロコースが  
あり、毎年五〇〇名程の参加があるとのこと。  
それぞれのコースで四〇名ほどのグループに  
分かれ、一グルーブに五～六人の実行委員が付  
くので初心者の方でも安心して参加することができます!

**健康的になれるだけでなく、  
なんと参加すると記念品がもらえます!**

汗を拭くためのお鷹狩りウォーク限定オリジナルタオルと、ウォーキング中にエネルギーを与えてくれる、「ーンフレークとナッツが混ざった美味しい洋菓子が参加するともうれます!!



- A Q A Q A Q A Q  
どうして参加しようと思ったか?  
初めて参加した時に楽しくて、良い運動になつたので。  
参加してみてどうでしたか?  
みんなが和気あいあいとしているの  
で楽しかったです。  
このウォーキングで持参したとつておき  
のものはありますか?  
双眼鏡（竹芝ふ頭の景色を見るため）  
カメラ（自分が行った場所を記録するため）

参加者の方に  
インタビュー★

