

みんなで歩こう！ウォーキングイベント 概要

イベントでは、ウォーキングコースのスタート付近の会場で、ゲストアスリートのトークショーを行います。その後、実際にコースに出てゲストや他の参加者と一緒にウォーキングを行います。

コース上では各エリアの見どころをボランティアが解説します。また、参加者には素敵なノベルティもご用意しています。

みんなで楽しく、ウォーキングしてみませんか？

■ イベントスケジュール

時間		内容
午前の部	午後の部	
10時00分から 10時30分まで	13時00分から 13時30分まで	・開会・ゲストトークショー
10時30分から 11時50分まで	13時30分から 14時50分まで	・ウォーキング
11時50分から 12時00分まで	14時50分から 15時00分まで	・閉会

第1回 アート・文化・歴史を望める上野・湯島コース（約2.2km）

美術館・博物館・動物園の周りを散策し不忍池を抜けるコースです。

■ 日時：令和7年1月11日（土）

午前の部：10時00分から12時00分まで、午後の部：13時00分から15時00分まで

■ 集合場所：東京国立博物館 平成館（東京都台東区上野公園13-9）

JR 上野駅公園口、または JR 鶯谷駅南口下車 徒歩約10分

■ ゲストアスリート

東海林 直広（しょうじ なおひろ）選手

○競技：デフサッカー、フットサル

○所属：株式会社オークネット

○主な戦績

2024年 冬季デフリンピック競技大会（エルズルム）
フットサル競技銀メダル

2023年 第5回世界ろう者フットサル選手権大会
（サン・ジョゼ・ドス・カンポス）3位

2023年 第4回アジア太平洋ろう者フットサル選手権大会（テヘラン）3位



第2回 妖怪たちがお出迎えしてくれる調布コース（約2.4 km）

水木マンガの生まれた街で、神社や街並みを楽しむコースです。

■ 日時：令和7年2月1日（土曜日）

午前の部：10時00分から12時00分まで、午後の部：13時00分から15時00分まで

■ 集合場所：調布クレストンホテル（東京都調布市小島町1-38-1）

京王線調布駅 中央口 徒歩約1分

■ ゲストアスリート

羽賀 理之（はが まさゆき）選手

○競技：車いすラグビー

○所属：ペプチドリーム株式会社

○主な戦績

2024年 パリパラリンピック 金メダル

2022年 世界選手権（ヴァイレ） 銅メダル

2021年 東京パラリンピック 銅メダル



申込について

■ 定員

午前の部 25名 午後の部 25名 （応募多数の場合は抽選）

■ 締切

上野コース 令和7年1月4日（土曜日）まで

調布コース 令和7年1月25日（土曜日）まで

※ 以下の公式HPからお申し込みください。

■ 公式HP URL：<https://tokyo-universal-walking.metro.tokyo.lg.jp/>

■ 特典

参加者にはもちろんノベルティ（マフラータオル）をプレゼントいたします。



マフラータオル(イメージ)



公式HP

■ その他

荒天等により中止する場合があります。

アプリウォークキャンペーン 概要

参加
無料

専用のアプリを使用し、期間内に各自のタイミングでウォーキングを行う「アプリウォークキャンペーン」を行います。

キャンペーンは、指定のコースを踏破する「コース完歩キャンペーン」と、自身で設定した目標歩数を一定の日数以上歩く「目標達成キャンペーン」の2種類があります。

① コース完歩キャンペーン

対象の5つのコースを歩くキャンペーンです。

■ **期間** 令和6年12月12日（木曜日）から令和7年2月11日（火曜日・祝日）まで

■ **対象コース**

- 1 アート・文化・歴史を望める**上野・湯島コース**（上野駅周辺）約 2.2 km
- 2 海風を感じながら進む**大森海岸コース**（大森海岸駅周辺）約 1.9 km
- 3 代々木公園の自然に触れながらめぐる**原宿・代々木コース**（原宿駅周辺）約 2.0 km
- 4 妖怪たちがお出迎えしてくれる**調布コース**（調布駅周辺）約 2.4 km
- 5 文化的な雰囲気を味わいながら三角屋根の駅舎を目指す**国立コース**（国立駅周辺）約 2.0 km

■ **キャンペーン参加方法**

専用アプリをスマートフォンにダウンロードし、所定の手続きに従ってお申込みください。

※ **詳細は公式HPでご確認ください。**

公式HP URL : <https://tokyo-universal-walking.metro.tokyo.lg.jp/app/campaign/index.html>

■ **参加費** 無料



■ **特典**

公式HP キャンペーン詳細

完歩コース数に応じてノベルティプレゼントに応募できます。

② 目標達成キャンペーン

各自で目標歩数を設定して、自宅の周りなどの身近な場所でウォーキングを行っていただくキャンペーンです。

■ **期間**

第1回 令和6年12月12日（木曜日）から令和6年12月31日（火曜日）まで

第2回 令和7年1月1日（水曜日）から令和7年1月31日（金曜日）まで

第3回 令和7年2月1日（土曜日）から令和7年2月28日（金曜日）まで

■ キャンペーン参加方法

専用アプリをスマートフォンにダウンロードし、所定の手続きに従ってお申込みください。

※ 詳細は公式HPでご確認ください。

公式HP URL : <https://tokyo-universal-walking.metro.tokyo.lg.jp/app/campaign/index.html>

■ 参加費 無料



■ 特典

公式HP キャンペーン詳細

目標歩数を月内に5回達成すると、ノベルティプレゼントに応募できます。

参考 TOKYO ユニバーサルウォーキングの特徴

■ アプリ

専用のウォーキングアプリに障害のある方向けの機能を追加
(令和7年3月末まで利用可能)

○音声案内機能

該当の15コースについては、コースの
チェックポイント毎に音声でルート案内
してくれるので、初めてのコースでも
ウォーキングをお楽しみいただけます。



専用アプリ「ippo (イッポ)」

※公式HPより
ダウンロード
してください。



公式HP

<https://tokyo-universal-walking.metro.tokyo.lg.jp/index.html>

○移動分数記録・歩数換算機能

移動分数を記録し、歩数に換算することができるので、車いすをご利用の方も同じ基準でキャンペーンにご参加いただけます。

■ ウォーキングコース

障害のある方と実際に歩いて「車いすが通れる道幅」や「休憩場所の設置状況」などをチェックした、バリアフリーに配慮したコースを15コース設定しています。

○ 新たに設定したバリアフリーコース（アプリウォークキャンペーン対象）【再掲】

- ・アート・文化・歴史を望める上野・湯島コース（上野駅周辺/約2.2km）
- ・海風を感じながら進む大森海岸コース（大森海岸駅周辺/約1.9km）
- ・代々木公園の自然に触れながらめぐる原宿・代々木コース（原宿駅周辺/約2.0km）
- ・妖怪たちがお出迎えしてくれる調布コース（調布駅周辺/約2.4km）
- ・文化的な雰囲気を楽しみながら三角屋根の駅舎を目指す国立コース（国立駅周辺/約2.0km）

○ 既存のバリアフリーコース（アプリウォークキャンペーン対象外）

- ・TOKYO スポーツレガシーコース（国立競技場周辺/約2.7km）

- ・旧江戸城の史跡を巡る皇居外苑コース（皇居周辺/約 2.2km）
- ・TOKYO ベイサイドコース（有明・お台場周辺/約 2.4km）
- ・東京の自然・歴史を感じる FUCHU コース（府中駅周辺/約 2.3km）
- ・大自然に触れる高尾山コース（高尾山周辺/約 1.6km）
- ・東京タワーを見ながら巡る芝公園コース（芝公園・増上寺周辺/約 1.4km）
- ・GINZA&築地コース（築地市場駅・銀座駅周辺/約 1.9km）
- ・江戸東京の魅力に触れる両国コース（両国駅周辺/約 2.3km）
- ・街の賑わいと風の散歩道 吉祥寺・三鷹コース（井の頭公園・三鷹駅周辺/約 2.6km）
- ・緑と芸術を楽しむ立川コース（立川駅周辺/約 1.9km）

○ バリアフリーコースの例（アート・文化・歴史を望める上野・湯島コース）



バリアフリー情報を詳しく

自分のペースで

楽しく

1

勾配の表示で
車いすの
利用者也安心

2

トイレの位置と
機能を
詳しく記載

3

安全のための
注意喚起を
示す表示

4

休憩場所や
自動販売機の
位置表示

5

見どころや
写真スポットを
数多く紹介

【コース設定に参加した障害のある方の主な声】

○視覚障害（全盲）

- ・見どころの中には触れるオブジェがあったり、音で楽しめたりと視覚に障害があっても楽しめた。

○肢体不自由（車いす）

- ・車止めは間隔が狭いと通り抜けるのが難しい場合がある。コースマップに具体的なポール幅の記載があると良い。

○肢体不自由（車いす）

- ・車いすだと通りにくい砂利道などが少ないので、安心して楽しめた。