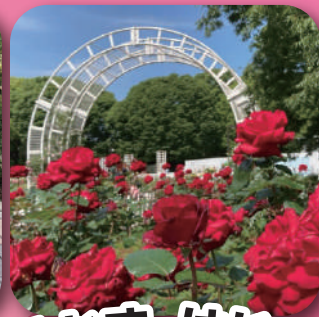




からだを動かす、はじめの一歩!!

# TOKYO ユニバーサル ウォーキング

障害のある方もない方も、アプリを使ってバリアフリーに配慮したコースを歩こう!



TOKYOユニバーサルウォーキングは、  
だれでも気軽にウォーキングに参加できる  
スマートフォンを使用したアプリウォークです。

IPPOアプリには「音声案内機能」や、車いすユーザーの移動を  
推定分数・推定歩数に換算する「移動分数・歩数換算機能」な  
ど、日々のウォーキング活動をサポートする機能がそろって  
います。また、バリアフリーが整った15のコースでアプリウォーク  
キャンペーンが楽しめます。

**ポイント** 障害のある人もない人も楽しめるアプリ



アプリ  
ダウンロードは  
こちらから

アプリの使い方はかんたん3ステップ♪

STEP  
1



アプリを  
ダウンロード

STEP  
2



健康アプリと  
連動させる

STEP  
3



アプリウォーク  
を楽しむ

どなたでも気軽にお楽しみいただけるコースになっています!

## からだを動かすはじめの一歩 アプリウォークキャンペーン!

### 1 コース完歩キャンペーン

2025  
9/1 ~ 2025  
10/31  
全

ウォーキングアプリ **ippō** 内の指定コースを  
完歩する毎にもらえるスタンプを集めて応募しよう!

1コース完歩で応募!

ハンド  
タオル

※無くなり次第  
終了となります



5コース完歩で応募!

抽選で  
30名様に

Amazon  
Echo Show5



### 2 目標達成キャンペーン

2025  
9/1 ~ 2026  
2/28  
土

アプリで日々の目標を設定し目標達成スタンプを1か月に5個貯めると  
「応募する」ボタンが使えるようになります。月末までに応募フォームから応募しよう!

抽選で当たる!

9月の  
プレゼント

10月以降の賞品は  
公式ホームページを  
ご覧ください。

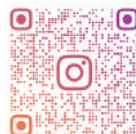
5名様

真空断熱  
ケータイマグ  
THERMOS JON-351



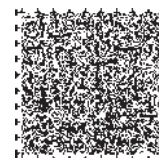
50名様

アクリル  
キーホルダー



TOKYO\_UNIVERSALWALKING

公式 Instagram も運用中!  
アプリウォークの楽しみ方  
などを発信しています♪



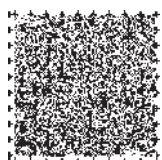
# バリアフリーに配慮した15のコース

|           |                                                                                                                                 |                                   |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| 1<br>コース  |  アート・文化・歴史を望める<br><b>上野・湯島コース</b>              | スタート<br>JR上野駅<br>公園口<br>約2.2km    |
| 2<br>コース  |  海風を感じながら進む<br><b>大森海岸コース</b>                  | スタート<br>京浜急行<br>大森海岸駅<br>約1.9km   |
| 3<br>コース  |  代々木公園の自然に触れながら巡る<br><b>原宿・代々木コース</b>          | スタート<br>JR原宿駅<br>西口<br>約2.0km     |
| 4<br>コース  |  妖怪たちがお出迎えしてくれる<br><b>調布コース</b>                | スタート<br>京王線<br>調布駅 広場口<br>約2.4km  |
| 5<br>コース  |  文化的な雰囲気を感じながら三角屋根の駅舎を目指す<br><b>国立コース</b>      | スタート<br>JR谷保駅<br>北口<br>約2.0km     |
| 6<br>コース  |  東京タワーを見ながら巡る<br><b>芝公園コース</b>                 | スタート<br>都営三田線<br>芝公園駅<br>約1.4km   |
| 7<br>コース  |  <b>GINZA&amp;<br/>築地コース</b>                  | スタート<br>都営大江戸線<br>築地市場駅<br>約1.9km |
| 8<br>コース  |  江戸東京の魅力に触れる<br><b>両国コース</b>                 | スタート<br>JR両国駅<br>約2.3km           |
| 9<br>コース  |  街の賑わいと風の散歩道<br><b>吉祥寺・三鷹コース</b>              | スタート<br>JR吉祥寺駅<br>約2.6km          |
| 10<br>コース |  緑と芸術を楽しむ<br><b>立川コース</b>                     | スタート<br>多摩モノレール<br>立川北駅<br>約1.9km |
| 11<br>コース |  東京2020大会のレガシーを感じる<br><b>TOKYOスポーツレガシーコース</b> | スタート<br>東京体育館<br>約2.7km           |
| 12<br>コース |  旧江戸城の史跡を巡る<br><b>皇居外苑コース</b>                 | スタート<br>東京メトロ<br>桜田門駅<br>約2.2km   |
| 13<br>コース |  東京のバイエリアを堪能できる<br><b>TOKYOバイサイドコース</b>       | スタート<br>りんかい線<br>国際展示場駅<br>約2.4km |
| 14<br>コース |  東京の自然・歴史を感じる<br><b>FUCHUコース</b>              | スタート<br>京王線<br>府中駅<br>約2.3km      |
| 15<br>コース |  大自然に触れる<br><b>高尾山コース</b>                    | スタート<br>京王線<br>高尾山口駅<br>約1.6km    |

詳細は TOKYO ユニバーサルウォーキング  
公式ホームページ をご覧ください。



## 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)



上記15コースは障害者スポーツセンターのご利用者様を含め障害当事者や有識者の方にご監修いただき、作成しています。

TOKYOユニバーサルウォーキング2025事務局  
(株式会社アルファネット内運営事務局)

主催

東京都



石油系染料を含まないインクを使用しています。

03-6264-2148 (年末年始(12/29~1/4)を除く)  
平日 10:00~17:00  
info@tokyo-universal-walking2025.jp

令和7年8月発行 登録番号(7)第11号