

参加
無料

TOKYO ユニバーサル ウォーキング 2026



TOKYO 2020
5 YEARS ANNIVERSARY

からだを動かす、はじめての一步！

障害のある人も、ない人も、バリアフリーに配慮したコースを

ウォーキングアプリを使って歩こう！

TOKYO2020大会ゆかりのコースも楽しめます。



芝公園コース



TOKYO スポーツ
レガシーコース



TOKYO
ベイサイドコース



FUCHUコース



高尾山コース

ゲストと一緒にみんなで歩こう！

ウォーキングイベント

(ウェアラブルデバイス体験会)

スペシャルゲストもトークショーに登場します！

2026 **11/15** SUN 10:00 - 14:00 東京 2020 大会のレガシーを感じる
(予定) TOKYOスポーツレガシーコース (コース距離 約 2.7km)

事前
抽選

障害の有無に関わらず、ご参加いただける
ウォーキングイベントです。
ウェアラブルデバイスの体験もできます。

参加特典



イベント参加者全員にプレゼント！

大会マスコット
オリジナルマフラータオル

ゲスト(アスリート&インフルエンサー)



からさわ けんや
パラアスリート 唐澤 剣也 選手
東京 2020 パラリンピック、パリ 2024 パラ
リンピックの男子 5000m で銀メダルを獲得



ほりこし しやうと
ガイドランナー 堀越 翔人 選手
ニューデリー 2025 世界パラ陸上では
唐澤選手のガイドランナーを務めた



つばい
タレント× トレーナー 坪井 ミサトさん
インフルエンサーとして 活動中の
スポーツ女子



前方ポジティブ あさい じゅんこ
ウーマン講演家 浅井 純子 さん
30 歳で視覚障害、45 歳で全盲とな
り盲導犬と共に活動

ウェアラブルデバイス (予定)



Eye Navi
(アイナビ)



AiLENS
(エーアイレンス)



あしらせ



アイコサポート



HAL®
腰タイプ

ウェアラブルデバイスの
概要は裏面へ

応募はこちら

応募締切

2026 年 9 月 30 日(水)



アプリウォークキャンペーン

1 目標達成キャンペーン

2026/9/1(火) ~ 2027/2/28(日)

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、キャンペーンに
応募できます！



ナップサック

9月~12月
の
プレゼント



エコバッグ

※1月以降のプレゼントは公式HPをご覧ください。

目標達成○完歩共に抽選で
大会マスコットオリジナルグッズをプレゼント！

2 コース完歩キャンペーン

2026/10/1(木) ~ 2026/11/30(日)

アプリ内のバリアフリー15コースの内から、
1コースまたは5コースを完歩・スタンプ
獲得で、キャンペーンに応募できます！

1コース完歩賞 保冷ボトルサコッシュ(左)

5コース完歩賞 BRUNOミニボトルブレンダー(右)



BRUNO

イベント & キャンペーン

詳細はこちら▼



障害のある人もない人も楽しめるアプリ

使い方は簡単！



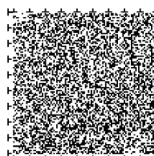
イベントやキャンペーンに参加するには、
こちらのアプリをダウンロードいただく
必要がございます。

アプリを
ダウンロード

健康アプリと
連動させる

アプリウォークを
楽しむ

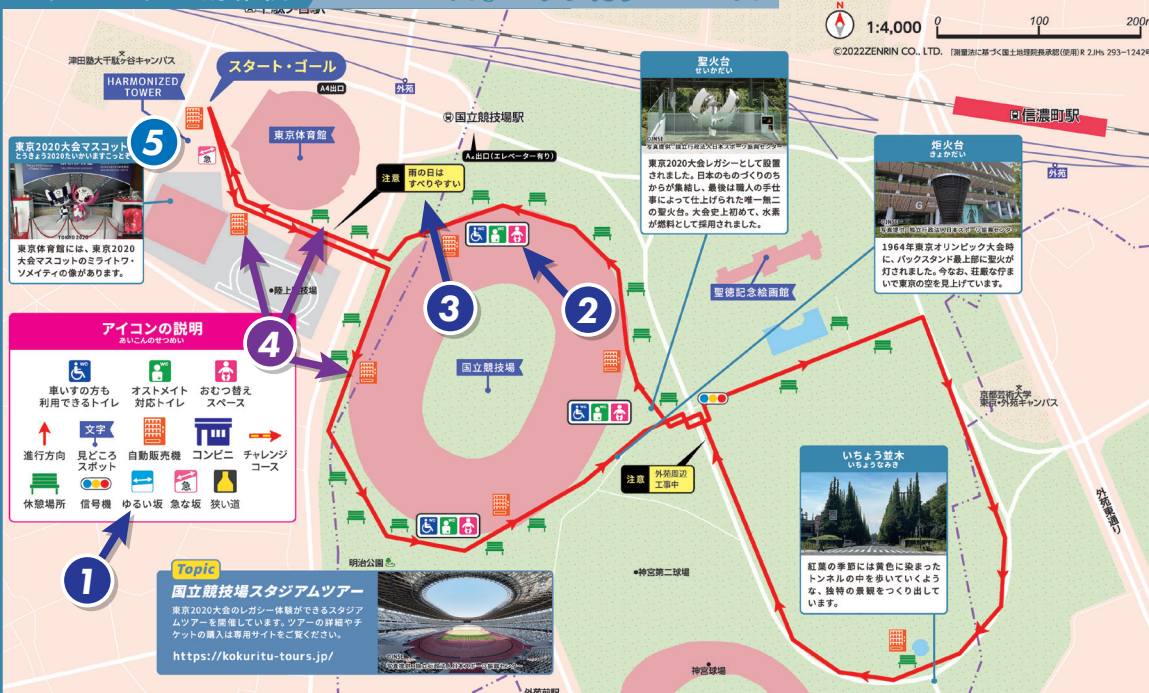
アプリダウンロードは
こちらから



バリアフリーに配慮した15のコース

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

バリアフリー情報例 TOKYO スポーツレガシーコース



アイコンの説明
 車いすの方も利用できるトイレ
 オストメイト対応トイレ
 おむつ替えスペース
 文字
 進行方向
 見どころスポット
 自動販売機
 コンビニ
 チャレンジコース
 休憩場所
 信号機
 ゆるい坂
 急な坂
 狭い道

1 勾配の表示で車いす移動時でも安心

2 トイレの場所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を表示

5 見どころや写真スポットを数多く掲載

ウェアラブルデバイス

Eye Navi (アイナビ) スマートフォンひとつで移動をサポートする歩行支援アプリ
あしらせ 足に装着し、振動で進行方向を案内
HAL®腰タイプ 脳と身体をつなぎ、神経・筋の協調を促し歩行能力の向上を支援
AiLENS スマートフォンと連携し、リアルタイム翻訳や通知表示などにも対応するAIスマートグラス
アイコサポート 視覚障害のある方に、スマホのカメラ映像を通じて遠隔のオペレーターが視覚情報を案内

TOKYOユニバーサルウォーキング2026事務局(株式会社TRICK内)

050-1808-5711 [年末年始12/29-1/3を除く 平日 10:00~17:00]

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



TOKYO UNIVERSAL WALKING

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監修いただき、作成しています。

令和8年8月発行

印刷物登録番号(8)9号

主催 東京都

リサイクル適性
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

石油系溶剤を含まないインキを使用しています