港区探訪

ヘルシーウォーキング

ぐるり お台場三昧

バックナンバー

毎回さまざまな文化や歴史に触れながら健康づくりを楽しむ、ヘルシーウォーキング。今回はお台場を中心とした臨海副都心を歩きます。

10月初旬に行われる「ヘルシーウォーキング」は、お台場を中心とした臨海副都心を歩きます。ショッピングやアミューズメントスポットが集まるお台場。ここには整備された公園が多くあり、「緑豊かな憩い」の空間を演出しています。休日ショッピングなどで訪れるお台場とはちょっと違ったエリアを歩いてみましょう。

▼台場公園に向けて出発

▼雄大な夢の大橋を目指して

▼潮風漂う海岸線を散策

▼大江戸温泉物語がゴール

MAP →地図はこちらで

台場公園に向けて出発

スタート地点は台場区民センターです。ここでウォーミング・アップをします。ここからレインボーブリッジを眺めながら、「お台場海浜公園」を通り、第三台場を目指します。

すがすがしい朝の光を浴び、濃い緑の木々に囲まれた小道を抜けると「台場公園」です。台場公園は「お台場」の由来となっている史跡で、江戸幕府が黒船来襲に備えて築いた砲台跡（第三台場）を整備した公園です。海を挟んでお台場の全景を一望できます。

台場公園を一周し、お台場海浜公園の白い砂浜を歩きます。波のせせらぎと海の匂いを感じながら、少し童心にかえって砂浜を歩くのも良いものです。そんな気持ちの良い浜辺ではヤドカリや小魚との出会いがあるかもしれません。

(1)スタート時のお台場海浜公園／気持ちの良い朝日を浴びて出発。

(2)台場公園の砲台跡／公園内のくぼ地には、陣屋、弾薬庫跡などがあります。

雄大な夢の大橋を目指して

新交通ゆりかもめの「お台場海浜公園駅」の交差点を左折して有明エリアへ。有明スポーツセンターと有明クリーンセンターの個性的な建物を横切り、「つどい橋」を目指します。そこから続く「夢の大橋」は、センタープロムナードと交差する運河を横断する大橋で、広場のようなゆったりとした気持ち良い空間です。

夢の大橋を渡り終えると遊歩道状の「シンボルプロムナード公園」へ。ここではワイルドフラワーに囲まれた小道を歩きます。「ワイルド」とは野原に咲く花、野草のこと。でもお台場のワイルドフラワーはちゃんと管理が行き届いた状態で、四季折々の花が楽しめます。（秋にはガザニア、西洋鋸草、コスモスなどが咲くことでしょう）

緑溢れるセンタープロムナードを後にし、「自由の炎」像の前へ。そこから、フジテレビ本社ビルの横を通って、「ウエストプロムナード」の展望デッキを目指します。海を挟んで正面にレインボーブリッジと東京タワーが私達を迎えてくれます。展望デッキから自由の女神像を眺めながら歩くウッドデッキは、木々が生い茂り、木陰でホッと一息つける空間です。

(3)夢の大橋／お台場と有明を結ぶ全長360mの遊歩道。

(4)「自由の炎」像 ／「フランスにおける日本年」と「日本におけるフランス年」を記念し、フランスから贈られた像。

潮風漂う海岸線を散策

ウッドデッキを降りるとお台場海浜公園へ戻ってきます。水上バス乗船場の脇を通り、潮風公園まで海岸沿いを歩きます。お台場海浜公園には、砂浜コースと磯コースがあり、ここは磯コース。岩場に波打つ海岸線沿いに「都立潮風公園」まで歩きます。潮風公園は、まさに名前の通り、潮風を感じながら気持ちよくウォーキングを楽しめる公園です。北コーストデッキと西コーストデッキを結ぶ「潮風橋」を渡って噴水広場へ。噴水広場は周囲にオリーブの木が植えられ、水と戯れることのできる広場です。

(5)「自由の女神」像／ウエストプロムナードの展望デッキから。

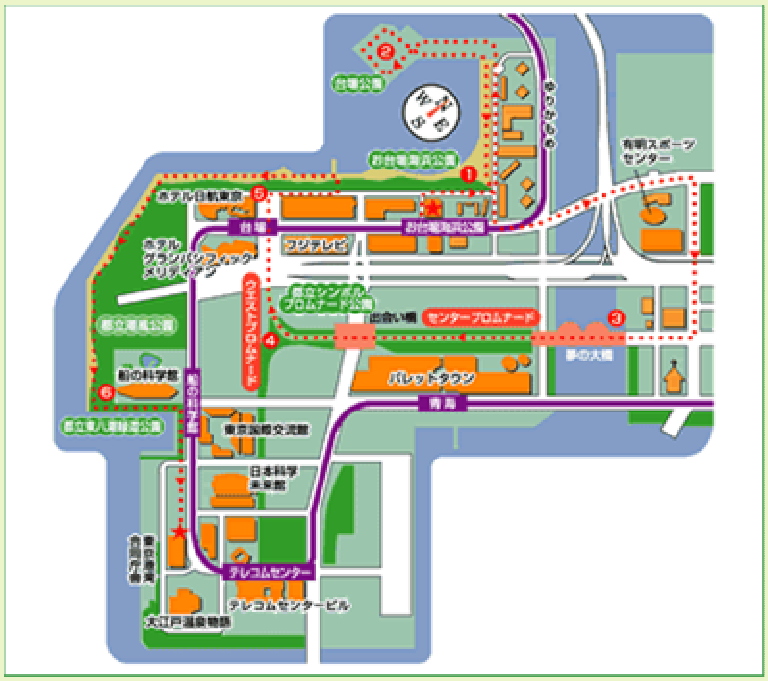
大江戸温泉物語がゴール

潮風公園を後にし「都立東八潮緑道公園」へ。豪華客船を模した「船の科学館」と南極観測船「宗谷」の間を通り、交差点を右へ。まっすぐに進むと正面にお台場の人気スポット「大江戸温泉物語」が見えてきます。その手前にある「東京港湾合同庁舎」前がウォーキングコースのゴール。ここでクーリング・ダウンし、解散します。

秋晴れの爽やかな日に、緑と海岸線を堪能する今回の「ぐるりお台場三昧」コース。普段とは違ったお台場を再発見してください。

(6)船の科学館／海や船に関わる資料を展示しており、今年開館30周年を迎えました。

>> MAP



スタート

- 台場区民センター
- ●●（15分）
- 台場公園（第三台場）
- ●●（10分）
- 有明テニスの森
- ●●（10分）
- 夢の大橋
- ●●（15分）
- 都立シンボルプロムナード公園
- ●●（15分）
- ウエストプロムナード（展望デッキ）
- ●●（10分）
- 都立潮風公園
- ●●（15分）
- 都立東八潮緑道公園
- ●●（15分）
- 東京港湾合同庁舎前

ゴール

※ 所要時間は目安です。無理のないペースで歩きましょう。

▲このページのトップへ

｜個人情報保護について [PDF]｜

Kissポート財団
(公益財団法人 港区スポーツふれあい文化健康財団)
港区赤坂4-18-13赤坂コミュニティーぷらざ
電話：03-5770-6837/Fax：03-5770-6884
お問い合わせ：fureai-info@kissport.or.jp

Kissポート財団について

ISO 9001
ISO 14001
JQA-QMA12663
JQA-EM4580
10861140(03)

このホームページはKissポート財団の公式ホームページです。このホームページのすべての権利は当財団に帰属します。
当財団の許可なく複製、転載は出来ません。