

# からだを動かす、はじめの一步!



## 1 TOKYO スポーツレガシー コース

写真提供: 独立行政法人日本スポーツ振興センター

## 2 旧江戸城の 史跡を巡る 皇居外苑コース

写真提供: 環境省皇居外苑管理事務所

## 3 TOKYO ベイサイド コース

# TOKYO ユニバーサル ウォーキング 2022

## 4 東京の自然・ 歴史を感じる FUCHUコース

## 5 大自然に触れる 高尾山コース (浄心門まで)

音声案内も  
あるよ!

スマホアプリで  
ウォーキング!  
アプリウォーク

2022  
10/27(木)~12/3(土)  
全5コース

※いつでも好きなコースを選んで  
ウォーキングできます。



バリアフリーに  
配慮したコースと  
アプリで歩こう!

# 10/27(木)スタート!

「みんなで歩こう」  
ウォーキングイベント

1回目

2022 11/20(日)  
TOKYO  
スポーツレガシーコース  
(エリア: 国立競技場周辺)

2回目

2022 12/3(土)  
東京の自然・歴史を  
感じるFUCHUコース  
(エリア: 府中駅周辺)

各回 抽選で50名 申込締切日  
1回目 11/10(木)  
2回目 11/24(木)

気軽に歩こう!

▶ WEBサイトに  
動画公開中!

パラ応援大使

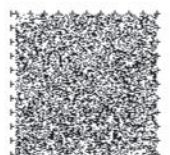
猪狩ともかさん  
地下アイドルグループ「仮面女子」  
のメンバーの猪狩ともかさんによる  
オリジナル動画を配信中!  
TOKYOユニバーサルウォーキング  
についてご紹介いただいています!



お申し込みは公式Webサイトから TOKYOユニバーサルウォーキング  
<https://www.tokyo-universal-walking.tokyo>

※詳細については、公式Webサイトよりご確認ください。  
※新型コロナウイルス感染症の拡大の状況等により、  
やむを得ず中止または運営方法等に変更が生じる場合があります。

参加無料



TOKYOユニバーサルウォーキング2022事務局 03-6272-5321 (平日10:00~17:00)  
info@tokyo-universal-walking.tokyo

主催 東京都

協力 asics

最新情報をお見逃しなく! / SNSもCHECK!!



石油系溶剤を含まない  
インキを使用しています。



ミックス  
紙 FSC® C006631

この製品は、FSC®認証材および  
管理原材料から作られています。



ウォーキングに参加して

# プレゼント ゲット!!

**ウォーキングイベント**  
11/20日、12/3日の  
ウォーキングイベントに  
ご参加いただいた方全員に、  
**スポーツグッズ**を  
プレゼント!



## アプリウォーク

2コース完歩でオリジナルバンブーボトルを  
抽選で100名様にプレゼントいたします。

実施期間 **2022 10/27(木)~12/3(土)**

応募方法 公式WEBサイトから申し込みの上、  
アプリをダウンロードしてご参加ください。

対象コース

- ① TOKYOスポーツレガシーコース
- ② 旧江戸城の史跡を巡る皇居外苑コース
- ③ TOKYOベイサイドコース
- ④ 東京の自然・歴史を感じるFUCHUコース
- ⑤ 大自然に触れる高尾山コース



※写真はイメージです

さらに!!



アプリ内でアンケートに  
お答えいただくと、抽選で300名様に  
ミライトワ・ソメイティの  
ステッカーを  
プレゼント!

## コース紹介

**1**コース  
TOKYO  
スポーツレガシー  
コース  
(エリア: 国立競技場周辺)  
約2.6km



スタート 東京体育館  
ゴール 東京体育館

**2**コース  
旧江戸城の  
史跡を巡る皇居外苑  
コース  
(エリア: 皇居周辺)  
約2.0km



スタート 桜田門駅  
ゴール 竹橋駅

**3**コース  
TOKYO  
ベイサイド  
コース  
(エリア: 有明・お台場周辺)  
約2.6km



スタート 国際展示場駅  
ゴール 台場駅

**4**コース  
東京の自然・歴史を  
感じるFUCHU  
コース  
(エリア: 府中駅周辺)  
約2.3km



スタート 府中駅  
ゴール 府中駅

**5**コース  
大自然に触れる  
高尾山  
コース  
(エリア: 高尾山周辺)  
約1.7km



スタート 高尾山口駅  
ゴール 浄心門前

## アプリのダウンロード

スマートフォンアプリ「ALKOO by NAVITIME」は  
下記URLもしくはQRコードからアクセスして  
ダウンロードしてください。

※ダウンロード及びアプリの利用は無料となります。  
なお、通信料等は申込者様のご負担となります。

<https://products.navitime.co.jp/service/alkoo/>

**iOS** iOS 12.0 以降。iPhone に対応。iPadは非対応。  
iPhone 4s・iPhone 5・iPhone 5c・iPadでは「歩数」「距離」  
「消費カロリー」の計測は利用できません。

**Android** OSバージョン5以上  
歩数センサー非搭載の端末では、歩数が計測されません。(d-02Hなど)



障害のある方もウォーキングが  
楽しめる機能のご紹介!

2023年3月末まで

### 音声案内

ご紹介の5コースは、音声によるルート案内に対応  
しています。コースのチェックポイント毎に音声で  
ルートを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。

音声案内



### 移動分数記録

移動分数を記録することが  
できるので、車いすをご利用  
の方も楽しめます。

※スマートフォンのGPS機能をONに  
すると移動分数を記録することができます。

移動分数

