

在宅勤務の運動不足や密回避の気分転換に、ちょっと頑張るこの歩数がちょうどいい！

『歩いて再発見！東京 8000 歩さんぽ』

2021年11月1日(月)発売！



JTB グループで旅行・ライフスタイル情報を提供する株式会社 JTB パブリッシング（東京都新宿区、代表取締役 社長執行役員：今井敏行）は、『歩いて再発見！東京 8000 歩さんぽ』を2021年11月1日（月）に発売いたします。歩いて健康増進をめざす目安として「1万歩」が引き合いに出されることがありますが、健康に過ごすのに「ちょうどいい」のは8000歩という指針※があります。東京は歩いて楽しい街が、しかも日々進化していて、8000歩（＝約5.6km＝約1時間20分）も歩けば、新しい発見があります。密を避けたいニーズに応え、都心のグリーンスポットやガイドブックではあまり紹介されない水辺や緑道、溪谷など郊外エリアも掲載しています。

※厚生労働省「健康づくりのための身体活動指針（アクティブガイド）」によると、体力アップのために望ましいとされる1日あたりの歩数（18歳～64歳）は8000歩とされています。

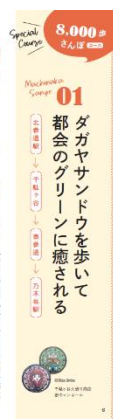
<掲載内容>

■最旬スポットやグリーンスポット満載！充実の40コース

今夏の五輪会場として記憶に新しい国立競技場とその周辺の「ダガヤサンドウ」を歩くコース、アートの街として人気の天王洲アイルと海辺を歩くコース、隅田川を渡る鉄道高架下を歩くすみだリバーウォークのコース、MIYASHITA PARK など新しい施設が続々オープンしている渋谷など、注目の街はもちろん、武蔵野の森や多摩湖などの緑多い郊外コースまで紹介。8000歩のコースを中心に、5000歩、10000歩のさんぽコースも掲載しています。

■わかりやすい地図&スマホでコースが確認できる「Google マイマップ」などでおさんぽをサポート！

各コースにはルートがわかる地図と、Google マイマップの機能を搭載。各コースのQRコードを読み取れば、歩くコースがスマホで確認できます。コースのポイントや道すがらのプチハイライト、ひと休みに立ち寄りしたい店も紹介しています。



<書誌概要>

【書名】『歩いて再発見！東京 8000 歩さんぽ』
 【定価】990 円（10%税込） 【判型・ページ】B5 変型判・112P（オールカラー）
 【発売日】2021年11月1日（月）【発行】JTB パブリッシング 【販売】全国の書店、ネット書店

<お問い合わせ先>

JTBパブリッシング 広報チーム pr-team@rurubu.ne.jp