

# RUNBASE TOKYO



# TOKYO RUNNING MAPS



THE NEW HOME FOR RUNNERS & URBAN ATHLETES IN TOKYO



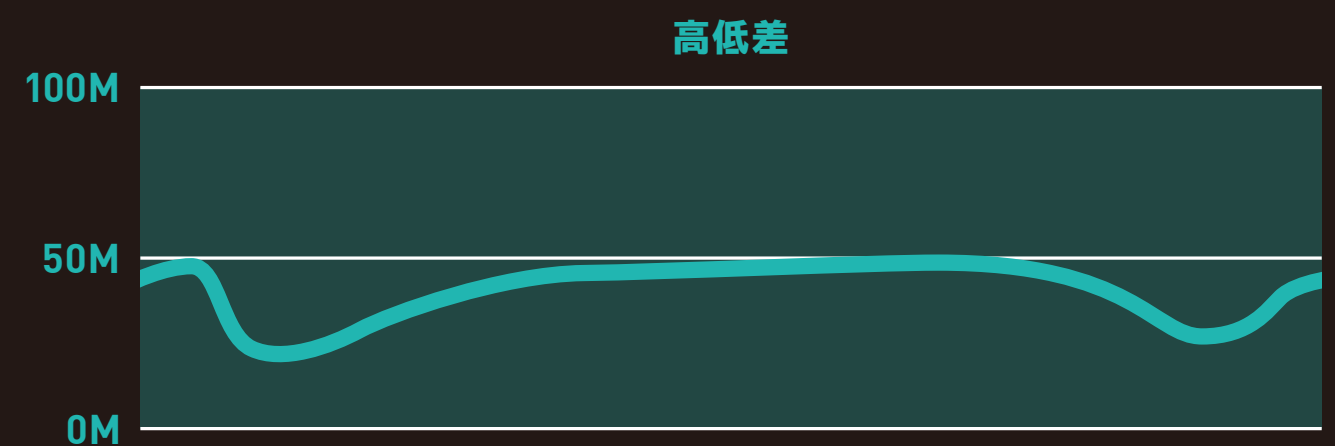
## RUNNING COURSE 1 MEIJINGU GAEN COURSE

平均距離：6.5 KM

おすすめ時期：季節／銀杏が黄色く染まる秋がおすすめ。

時間／日没後は聖徳記念絵画館のライトアップを楽しむことができます。

コース内容：新国立競技場を含め多くのスポーツが集中している明治神宮外苑エリアを楽しむことができるコースです。赤坂駅方向への下り坂を走った後の赤坂迎賓館に隣接した道は緩い上り坂になっており、東京のランナーに人気がある外苑の周回コース（1周1.3キロ）前のウォーミングアップになります。

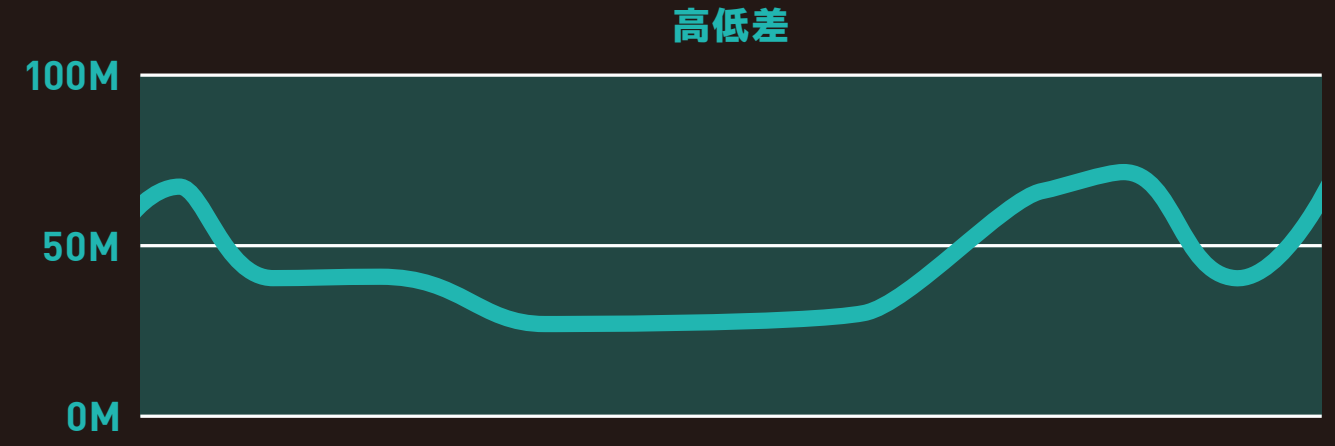


## RUNNING COURSE 2 IMPERIAL PALACE COURSE

平均距離：5.5 KM

おすすめ時期：季節を問わず楽しむことができます。

コース内容：皇居コースは東京の最も有名なランニングスポットで、1周5kmの周回コースになっています。桜田門～竹橋は平坦な道、竹橋～千鳥ヶ淵は高低差約30mの上りがあり、半蔵門～桜田門までの約1.5kmは下りが続きます。その日のコンディションに合わせて、周回数を追加することで距離を調節できます。



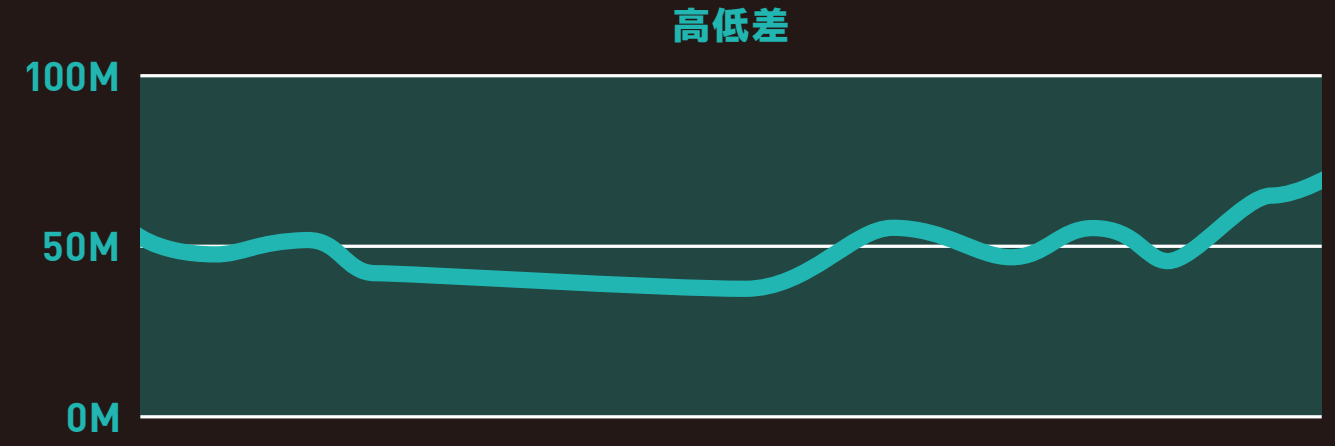
## RUNNING COURSE 3 TOKYO TOWER ROPPONGI COURSE

平均距離：10.5 KM

おすすめ時期：季節／春の花見シーズンがおすすめ。

時間／夜は東京タワーのライトアップを楽しむことができます。

コース内容：東京の中心街と東京タワーを楽しむことができるコースです。永田町から溜池山王・虎ノ門を走り抜けると、東京タワーが見えてきます。そこから芝公園・六本木を走り、西麻布交差点を右に抜けると、お花見の人気スポットである青山霊園を横目に走ることができます。



## ENJOY SIGHTSEEING IN TOKYO WHILE RUNNING

### RUNNING COURSE 1 MEIJINGU GAEN COURSE

#### 1 新国立競技場

新国立競技場は1958年に建設された国立競技場が建て替えられました。国内外の主要なスポーツイベントや国際試合などの開催地となる予定です。スタジアムは著名な現代日本人建築家 隈研吾による設計となっています。

#### 2 聖徳記念絵画館

約100年前に建設された聖徳記念絵画館には、明治時代に描かれた80枚の名画があります。外苑を走ったら、夜のライトアップを見逃さないでください。

#### 3 神宮外苑いちよう並木

青山通りから絵画館に向かって300メートル銀杏並木が連なるその風景は、東京を代表する風景のひとつとなっています。並木は11月中旬から12月初旬の黄葉が最も美しいです。その季節のあいだ、多くの方が散歩やランニングに訪れます。爽やかな走りには最適な風景になっています。

### RUNNING COURSE 2 IMPERIAL PALACE COURSE

#### 4 皇居

皇居は天皇の平常時における宮殿・住居です。皇居は江戸時代の将軍が力を行使するのに使われた江戸城の城跡に建設されました。東御苑は一年中公開されています。ランの後に寄ってみませんか。

#### 5 東京駅

右側を見ると、1914年に建設された赤レンガ造りの建物が見えてきます。最近改装され、より首都の玄関口にふさわしい駅となりました。毎日3000本以上の電車が通過します。また、東京で毎年開催される世界屈指のマラソン大会のゴール地点は東京駅前に位置しています。

#### 6 丸の内と大手町

大手町と丸の内側ではビルの夜景を楽しめます。また、半蔵門からの下りの道では、皇居の堀を見下ろす絶好のロケーションを臨むことができます。お正月に行われる駅伝のスタート地点とゴール地点は大手町辺りに位置しています。

### RUNNING COURSE 3 TOKYO TOWER ROPPONGI COURSE

#### 7 国会議事堂

国会議事堂は明治の憲法が1889年に採択された場所で現在国会が開催される建物です。国会は、国民に選ばれた代表者(国会議員)が話し合っ、国民のために法律を決めていく重要な場所です。

#### 8 東京タワー

東京タワーは六本木にある総合電波塔で高さが333m、東京を代表する観光名所です。また、東京タワーは戦後復興のシンボルになりました。夜になると、東京タワーのライトアップは美しく、このあたりを走るのはお勧めです。

#### 9 青山霊園

青山霊園は、東京の中心地でありながら意外と静かなエリアで、ランニングを楽しむのに最適な場所です。歴史的に有名な偉大な著名人がここに眠っています。春になると美しい桜が眺められるので、この機会を逃さないでください。

