

# チャレンジ!!! 昭和区激坂コース

Run and Jog Course  
3.4km



丘陵地にチャレンジ!  
アップダウンが大きいところもあるから、故障やケガの防止に走る前のストレッチや走った後のクールダウンもしっかりとやろうね!

## Data

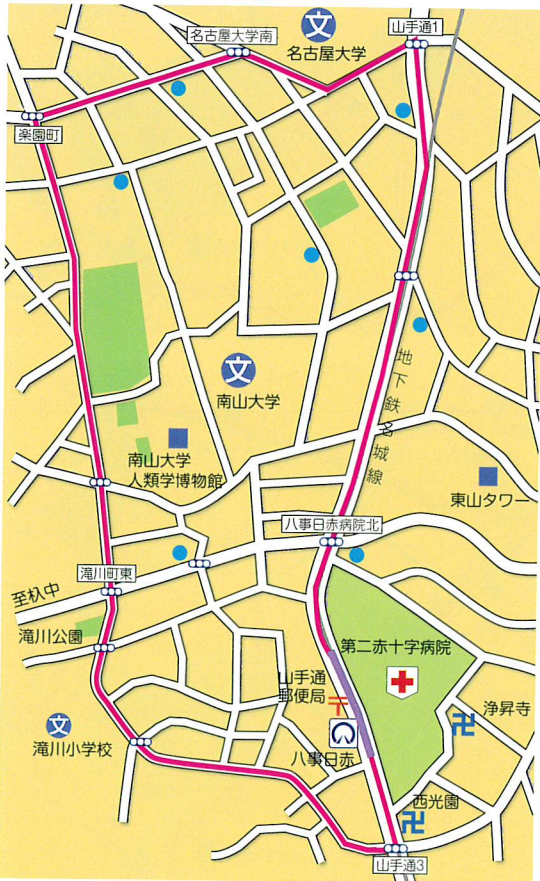
山手通をはさんで東西を巡る、距離は短くても起伏に富んだ丘陵地を走るコースです。どちらかというと、上級者向けのコースです。

## Run and Jog Point



東山タワー (ZIP-FM 77.8/FM AICHI 80.7/NHK-FM名古屋 82.5 送信所)  
中京テレビが、1969年の開局に合わせて同局の敷地内に建設しました。高さ162m。現在はFMラジオ局などの送信所・基地局・中継所として使用されています。

Short Course ①  
3.1km



## Data

西側のコース①は緑豊かなキャンパス周辺を、東側の②は、閑静な住宅街を走る対照的なコースです。

Short Course ②  
2.4km



このあたりはアップダウンが大きいから、無理のないペース配分で!

# 昭和区 みんなで走ろう! ラン&ジョグMAP

# Run and Jog Map

自分の暮らす街をもっと知って『昭和区愛』が深まったらうれしい!  
ランニングやジョギングで I♥Sports!  
みんなが健康になれたらもっとうれしい!  
そんなショウちゃんの思いが、みんなから集まったコースでオリジナルの「ラン&ジョグMAP」になりました!  
ひとりでも、家族でも、友達とでも、どんな走り方でもOK!  
ラン&ジョグ、始めてみませんか?



- 安全に、楽しく走るために。  
ショウちゃんからのお願いです。
- ウォーミングアップとクールダウン  
走る前後にストレッチを行い、けがをしないよう心がけましょう。
  - 水分補給と塩分補給  
走り終わってからではなく、走っている途中で時々水分補給をしましょう。発汗で塩分も不足します。水分と塩分を補給できるスポーツドリンクがおすすめです。
  - 歩行者にも気をつけて  
歩道を走る時にはお年寄りや子ども、ベビーカーや車椅子の方など、歩行者にも気をつけて走りましょう。

各コースの情報は  
このQRコードからも  
チェックできるよ!



- 公募により区民のみなさんから寄せられたランニングコースを専門家の助言を得て選考し、MAP制作の基としました。
- MAP情報は、令和5年3月時点のものです。

# ビギナーも安心! 快適フラット コース

## Run and Jog Course 6.5km

### Data

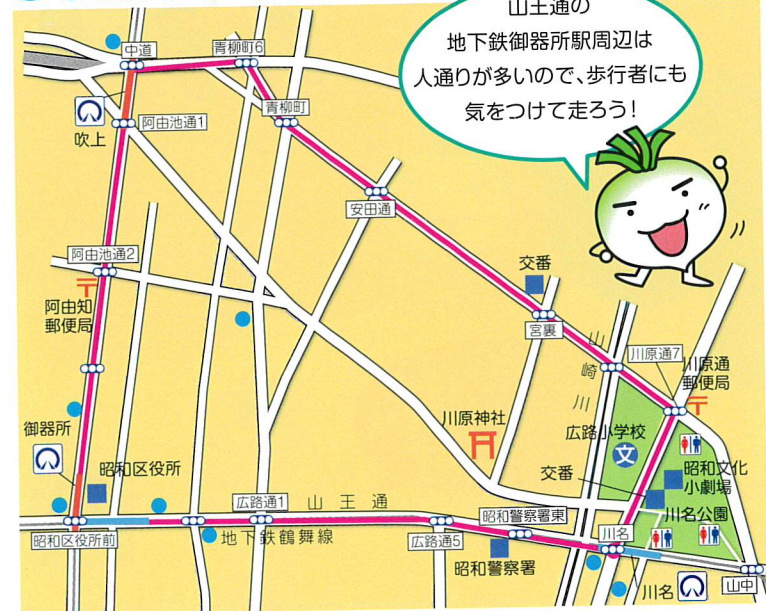
歩道が広く、歩行者の安全はもちろん、ランナーも走りやすい全体的にフラットなコース。ビギナーにおすすめです。広々とした川名公園をスタート地点にすると、ストレッチなど準備運動も行いやすく便利。

### Run and Jog Point



**川名公園**  
芝生広場やさわやかな木陰など、広々とした公園内はストレッチやウォーミングアップにもぴったり。トイレも複数設置してあるので便利です。

## Short Course 4.3km



山王通の地下鉄御器所駅周辺は人通りが多いので、歩行者にも気をつけて走ろう!



### Data

ショートコースはふたつとも同じような距離を走ります。その日の気分で走り分けるのもいいかも!

## Short Course 4.7km



山崎川は桜も楽しめるよ!



石川橋～市大病院間は歩道が少しせまくなっているから注意してね!



# 昭和区横断! フラット&丘陵の 欲張りコース

### Data

西のフラットなコースと東の丘陵コースからなる、変化に富んだコース。静かな住宅街や、活気に満ちた街の風景が楽しめます。



街を楽しむロングコース。アップダウンもあるから水分補給も忘れずに。



### Data

ショートコースは2コースとも興正寺や隼人池など四季折々の風景を楽しめます。新緑や桜の季節にぜひ走ってみてくださいね!

### Run and Jog Point



**隼人池**  
ショートコースの途中にある隼人池。春には満開の桜が楽しめます。休憩をしたり、ちょっとコースをそれて、お花見ランもいいかも。



**八事山興正寺**  
尾張徳川家の祈願所であった由緒ある寺院。豊かな自然に囲まれた広大な境内では、縁日やマルシェも開催されます。



## Short Course 3.5km

四季を感じながら走り楽しんでね!



# Run and Jog Course 7.7km

