

# 見どころいっぱいの中央区ランニングコース 「お気軽ランランゆ〜マップ」

## ①山の手 西コース 約8.0km

**温浴施設** 神戸サウナ&スパ、湯あそびひろば つかさ湯、神戸市立中央体育館

**協力店** ふるもと珈琲店、ハーベストムーン

大倉山公園、諏訪山公園など数々の公園を都心の喧騒を忘れて静かにランできるエリア。春には宇治川沿いに桜のトンネルができ、お花見ランを楽しむこともできます。また、諏訪山公園から大師道へと入り、難易度の高いランにも挑戦できます。



## ②山の手 東コース 約7.0km

**温浴施設** 湯あそびひろば 二宮温泉、神戸クアハウス、朝日湯

**協力店** ローソン神戸異人館通店、洋食の店 なんじゃろ、cafeデーリーファーム

下町情緒あふれる市場・商店街周辺や、うろこの家、シュウエケ邸などで知られる観光地北野異人館街を走る山の手東コース。王子公園付近には急な坂があり、トレーニングにも◎。坂をのぼったら、海まで見渡すオーシャンビューを楽しんで。



## ③ハーバーコース 約6.5km

**温浴施設** 神戸ハーバーランド温泉万葉倶楽部、G-SPORTS STUDIO KOBE HARBOR

**協力店** メリケン亭、神戸中央港湾労働者福祉センター

みなとのもり公園を拠点にメリケンパークやハーバーランドなど神戸ならではの海辺の景色を堪能しながら走れるコース。エルビス・プレスリーの銅像や江戸幕府の海軍操練所記念碑など、普段では気づかない見どころもたくさんあります。



## ④HATコース Aコース 約7.5km Bコース 約4.5km

**温浴施設** HATなぎさの湯、RUN★STA神戸

**協力店** サークルK神戸脇浜店

アップダウンがあり、コース中の臨港線遊歩道にはトレーニング機器が設置されるなど、しっかり運動したい人におすすめのコース。走る前におすすめのストレッチや筋トレ方法などもマップ中に掲載しているので、うまく活用してランニングを楽しみましょう。



街を走って、元気になろう。

# RUN RUN ゆ〜MAP

温浴施設・協力店と連携し、ランナーをサポート!

### ランニングを楽しもう!

#### 平均寿命と健康寿命の差、知っていますか?

人間には平均寿命と健康寿命に差が約10年あるという統計結果が出ています(厚生労働省より)。これは、介護が必要になったりするなど、健康的に過ごせない期間が約10年あるということです。できれば、健康的に長生きしたいですね。健康寿命を延ばすために大切なのは、運動習慣を身に付けることです。ちなみに、「1回30分以上の運動を週2日以上、1年以上継続」をクリアする人が、厚生労働省のいう「運動習慣のある人」です。そこでおすすめなのが、ランニングです。いつでも手軽にできるので、健康を維持・増進するスポーツとして最適です。また、走ることで脳の老化を遅らせる効果も報告されています。さらに、ランニングで得られる爽快感や達成感は、日々の生活をより豊かにしてくれるでしょう。

#### キーワードは「バランスのとれた食事」!

健康のためにランニングを楽しく継続するには、運動負荷に耐えられる体づくりが大切です。バランスのとれた食事すなわち五大栄養素(糖質・タンパク質・脂質・ビタミン・ミネラル)を含む食事を摂りましょう。車が風をきって走る様子を想像してください。車を走らせるには、安定感のある「車体」と「燃料」が必要となります。ランナーにとって「車体」とは自分自身の身体です。安全に運動するために、タンパク質(肉・魚・豆類等)とミネラル(野菜類や海藻、牛乳等)をバランスよく摂取し、耐久性のある身体と基礎体力を身につけましょう。次に、「燃料」となる糖質や脂質等のエネルギー源と、それらを効率よく動かす潤滑油の役割を果たすビタミン・ミネラルを摂取しましょう。

### ランナーマナー 10か条 ~マナーを守って 気持ちよく走ろう~

- 1 歩行者の邪魔をしない
- 2 狭い所は1列で
- 3 交通マナー遵守
- 4 ゴミは持ち帰る
- 5 コースに唾などはかない
- 6 追い越しの際は一言声かけ
- 7 停止の際は後方確認
- 8 音楽の音量は小さめに
- 9 極力少人数のグループで
- 10 心にゆとりを時間にゆとりを

発行：中央区お気軽ランランゆ〜マップ実行委員会  
協力：神戸女子短期大学、神戸学院大学、神戸山手大学  
後援：中央区役所



