

# 新横浜公園ランニングMAP

## 5kmコース



- 5kmコース(約5,075m)**
- ①新横浜公園の中心に位置する石畳の中央広場をスタート
  - ②高架をくぐり、通称北側園地へ
  - ③園路沿いには「菜の花」や「コスモス」など四季を通じて草花や多くの野鳥が楽しめる
  - ④左手に石畳とせせらぎ、右手に第2レストハウス(トイレ有り)を通過。北側周回コース(約967m)の起点
  - ⑤高架を再びくぐり、正面の案内看板を見て右方向へ進み、提帯に上がるスロープを上る
  - ⑥土手上の園路を左へ進み、左手に日産フィールド小机、日産スタジアムを眺めながら直進
  - ⑦鳥山川沿いの園路を左折し、「しんよこフットボールパーク」を左手に進み、西ゲート橋を左折
  - ⑧西ゲート橋の終点、日産スタジアムの手前にある案内看板を左折
  - ⑨日産スタジアムの4階レベルに上がるスロープからリング通路周回コースへ
  - ⑩スタジアムの4階外周を周回するリング通路は1周約930m。スタジアムの東西ゲートを横目に、晴れた日には遠く西の方角に富士山を眺められる。周回後は再び2階部分の本線に向かいスロープを下りて合流
  - ⑪屋根の尖った西ゲートチケット売り場(トイレ有り)を左手に進む
  - ⑫ゴールの中央広場を右手に見下ろし、通称「U字橋」を左回りで下り、突き当たりを右に折り返してゴール
- ★園内は遊水地になっているため、飲料水用の蛇口がないので飲料水はご持参ください。



### ～ランニングポイント～

スタート地点の中央広場から、しばらく平坦なコースが続きます。まずはリラックスした気持ちで走りましょう。北側園路や日産スタジアムの4階リングの足元には細かな距離表示があり、ペース感覚をつかむにはうってつけです。コースが変わることで、リズムの変化が生まれます。上りはピッチ走法、下りはストライドを大きく走るのがポイントです。また、たくさんのウォーキングや公園利用を楽しむ方々に気を付けながら、自分のペースで走ることが大切です。

ところで、日産スタジアムリングの通路は1週930mです、2階は、夏は日陰で走りやすく、雨の日には濡れることを気にせず走ることができます。天気の良い日は、4階からみなとみらい地区、富士山、丹沢など絶景ポイントが満載です、景色を楽しみながらランニングを楽しみましょう。

### ★ワンポイントメニュー★

コースは、同じペースで走るトレーニングだけにとどまりません、スタジアムリングや野球場、運動広場周辺を使ってペースにメリハリをつける変化走なども効果的です。

コース解説、アドバイス

東京工芸大学 山本正彦  
ランニング・アドバイザー 山崎浩二