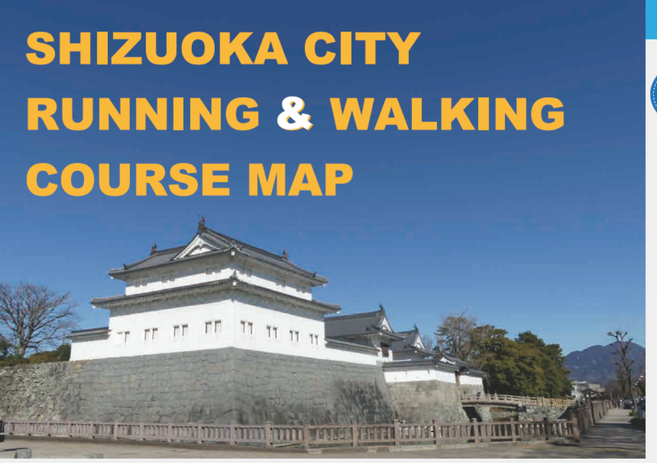
SHIZUOKA CITY RUNNING & WALKING COURSE MAP



★マークは、コースの難易度を表します ★=比較的平坦なコース ★★=緩やかな坂が含まれるコース ★★★=山道やハイキングコースが含まれるコース

駿河区 しずまえ コース★★★ 約3.5km

約53分 消費カロリー 195Kcal
約26分 消費カロリー 246Kcal

JR用宗駅をスタート・ゴールとした海と小さな山を巡るコース。特に山の上にある持舟城跡へ続く坂道は急なので、ランナーにはつらいですが、そのつらさを乗り越えて城跡から眺める景色は必見です。

清水区 草薙 コース★★ 約3.0km

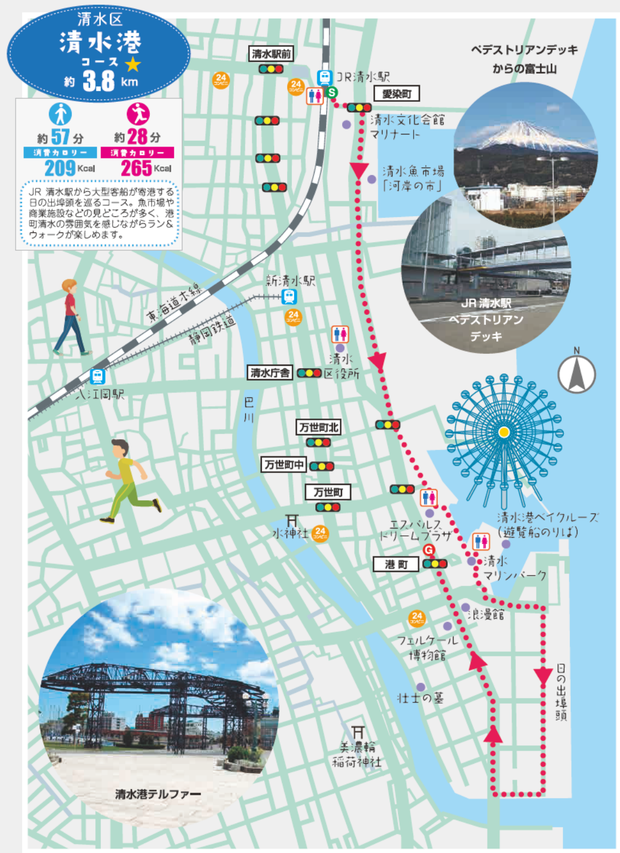
約45分 消費カロリー 165Kcal
約22分 消費カロリー 208Kcal

静岡鉄道県立美術館前駅をスタート・ゴールとした坂道が多いコース。駅から県立美術館への コースは街路樹が生い茂る並木通りになっています。

清水区 清水港 コース★ 約3.8km

約57分 消費カロリー 209Kcal
約28分 消費カロリー 265Kcal

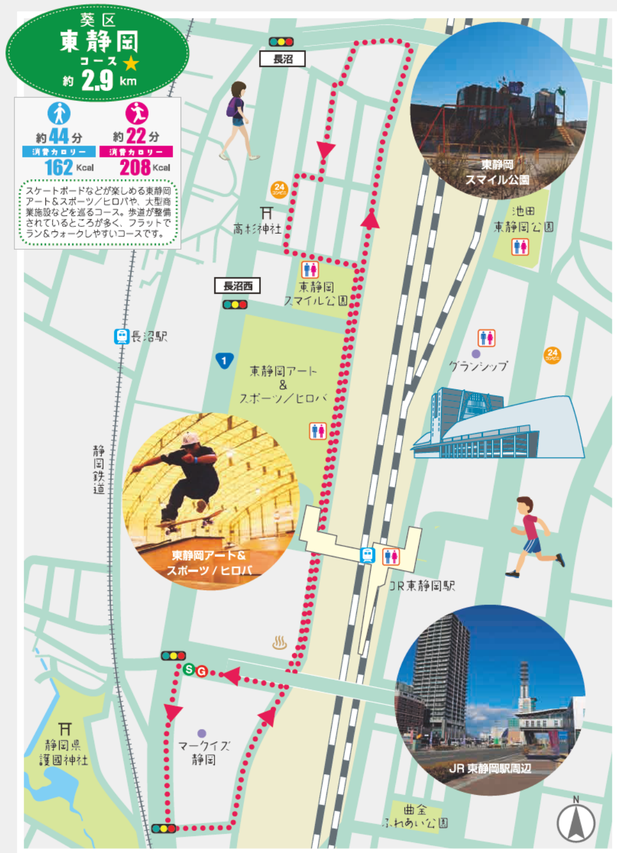
JR清水駅から大型客船が寄港する日の出埠頭を巡るコース。魚市場や商業施設などの見どころが多く、港町清水の雰囲気を感じながらランニングやウォークが楽しめます。



葵区 東静岡 コース★ 約2.9km

約44分 消費カロリー 162Kcal
約22分 消費カロリー 208Kcal

スケートボードなどが楽しめる東静岡アートスポーツ/ヒロバや、大型商業施設などを巡るコース。歩道が整備されているところが多く、フラットでラン&ウォークしやすいコースです。



駿河区 大浜 コース★ 約4.8km

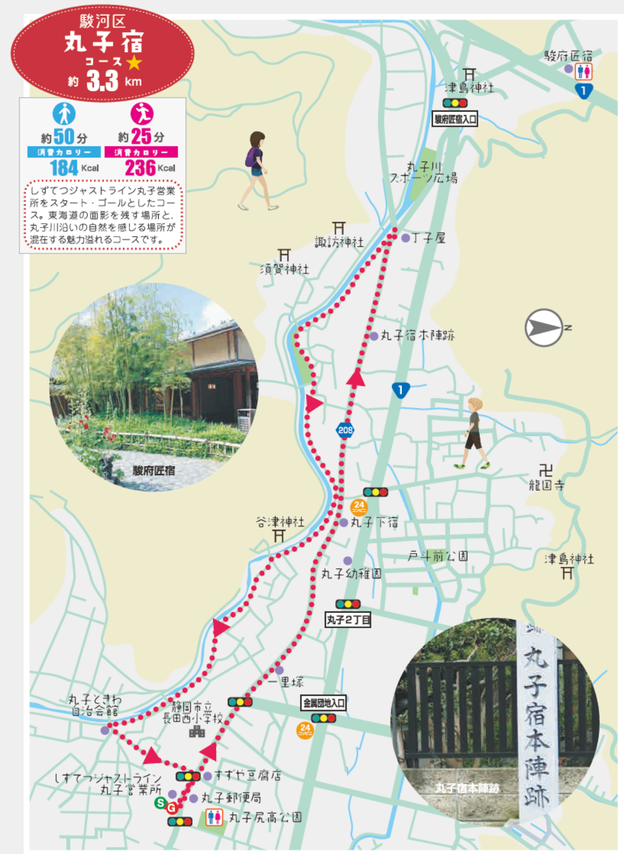
約72分 消費カロリー 265Kcal
約36分 消費カロリー 340Kcal

安倍川河口から、太平洋岸自転車道の一部を通る海沿いのコース。国登録有形文化財の旧マッケンジー住宅がゴールになっていますが、太平洋岸自転車道をさらに進めば、久能山東照宮入口や三保の松原へ行くロングコースにアレンジすることも可能です。

駿河区 丸子宿 コース★ 約3.3km

約50分 消費カロリー 184Kcal
約25分 消費カロリー 236Kcal

しずてつジャストライン丸子営業所をスタート・ゴールとしたコース。東海道の面影を残す場所と丸子川沿いの自然を感じる場所が混在する魅力溢れるコースです。



葵区 安倍川河川敷 コース★ 約5.0km

約75分 消費カロリー 276Kcal
約37分 消費カロリー 350Kcal

信号がなくフラットな道が続き、初心者でもラン&ウォークしやすいコースです。ただし、この道路は緊急河川敷道路のため、河川巡視車両の通行、公園を利用する一般車両等が通行します。利用の際は十分注意してください。

静岡市

発行 静岡市観光交流文化局スポーツ振興課 電話：054-221-1038
〒420-8602 静岡市葵区追手町５番１号 E-mail sports@city.shizuoka.lg.jp
協力 しずおか RC／静岡シティー・ウォーカーズ・クラブ／Club Sarry's／So Juice
静岡市観光親善大使 森 理世

＊ランニングやウォーキングは、交通規則を守って楽しみましょう。

＊消費カロリーは、体重60kgを想定した参考値です。勾配は計算に入れておりません。 ＊所要時間は、ウォーキングを時速4km、ランニングを時速8kmとして算出した参考値です。 ＊各種情報は、平成30年1月現在の情報です。