

SHIZUOKA CITY RUNNING & WALKING COURSE MAP

R&R
Run and Refresh
Station

平成 30 年

5月1日
OPEN

駿府城公園周辺のランニング＆ リフレッシュをもっと快適に

静岡市駿府城ラン・アンド・リフレッシュステーションは、市民の健康保持増進及びスポーツを通じた市民交流の促進を図るとともに、駿府城公園周辺の賑わいの創出を目的に作られました。



静岡市葵区駿府町2番80号

静岡市 駿府城 ラン・アンド・リフレッシュ ステーション

お問い合わせ 静岡市観光交流文化局スポーツ振興課 054-221-1283

駿府城公園の見どころ

1 徳川家康公像

「大御所」として駿府に移ってきた頃の姿を表した銅像。家康公は晩年の65歳から亡くなる75歳までの約10年間を駿府で過ごしました。



2 坤櫓 ひつじさやぐら

二ノ丸南西に位置する二重三階の櫓で、平成26年に復元されました。築城当時、方位に干支が用いられており、南西の方角を坤と呼びました。



3 巽櫓 たつみやぐら

二ノ丸南東に位置する隅櫓で、平成元年に復元されました。三層二重で、全国の城の櫓建築でも例の少ないし字型の平面をもつ櫓。



4 東御門

二ノ丸東に位置する櫓形門で、平成8年に復元されました。堅固な守りの実践的な門で、戦国時代の面影を残しています。



5 紅葉山庭園

春は桜、夏は紫陽花、秋は紅葉、冬は椿など四季折々の花々を眺めながら立礼席でお茶を楽しむことができます。



②～⑤の開館・開園時間：午前9時～午後4時30分（入館・入園は午後4時まで）月曜休園（祝日営業）

②～⑤は、入館料または入園料がかかります。



葵区 駿府城公園 中堀周回コース★ 約 1.6 km

約 24 分	約 12 分
消費カロリー	消費カロリー
88 Kcal	113 Kcal

駿府城公園中堀周回道路を巡るコース。信号がなく、寛政（たつみやぐら）など歴史的景観を楽しみながらランニングやウォーキングができます。ランナーやウォーカーだけでなく、多くの観光客なども利用しますので、コースマナーを参考にしてください。

駿府城公園中堀周回コースでのマナー

その1
できるだけ反時計回りで
周りの皆さんと回る方向を揃える事で
衝突事故が減ります。

その2
歩道を使用しましょう
歩道があるところは、必ず歩道を使用
してください。

その3
並列で走らない歩かない
歩道の右側は追い越す人のために空け
ておいてください。

道路は、ランナーやウォーカーだ
けのものではありません。譲り合
いの精神を忘れずに！

葵区 駿府城公園内 散策コース★ 約 1.0 km

約 15 分	約 7 分
消費カロリー	消費カロリー
55 Kcal	66 Kcal

静岡市民の憩いの場となっている駿府城公園内を巡るコース。公園内の史跡や、木々を見ながらのんびり散歩出来るほか、天気の良い日は坤櫓（ひつじさやぐら）入園口から富士山を眺めることもできます。

葵区 家康公 コース★★★ 約 5.0 km

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

静岡浅間神社、呉服町通りや JR 静岡駅北口駅前、広場の家康公像、竹千代君像などを巡る中心市街地コース。コース沿いの商店街などで寄り道しながらラン＆ウォークするのも楽しいですよ。

★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

*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。

*各情報は、平成30年1月現在の情報です。