



Pick Up

ぴっく・あっぷ

1
Jan. 2022



澄み切った冬空の下で風を切る

身体を温めながら景色も楽しめる、
とっておきのジョギングコースをご紹介します。

※感染拡大防止の観点から、本誌の発行時期を調整することがあります。

Feeling the breeze under a clear winter sky

Introducing special jogging courses where you can also enjoy the scenery while keeping warm!

*The timing of PICK UP's publication may change as part of measures for preventing the spread of the COVID-19 virus.

日本一有名なコース

皇居周辺

Around the Imperial Palace

Japan's most famous jogging course

01 都営三田線 日比谷駅 徒歩1分
1-min. walk from Hibiya Station on the Toei Mita Line



旧江戸城のお濠に沿って皇居を周回するコースです。スタート地点は特に決まっていますが、反時計回りで走ることがルールです。江戸城跡、お濠の水面を進むカルガモ、丸の内のビル群など都心ならではの景色も魅力のひとつになっています。



①千代田区皇居外苑2(皇居前広場)

著名選手も走ったコースで

明治神宮外苑

Meiji Jingu Gaien

Experience a course where well-known athletes ran

E 25 都営大江戸線 国立競技場駅 徒歩1分、青山一丁目駅 徒歩4分
E 24 1-min. walk from Kokuritsu-kyogijo Station or 4-min. walk from Aoyama-itchohome Station on the Toei Oedo Line



聖徳記念絵画館や軟式球場を囲む堀に沿って1周する、緑豊かで途中信号機に足止めされることもない走りやすいコースです。周囲には国立競技場をはじめ、野球やラグビー、テニスなどのスポーツ施設も多く、自然とモチベーションが上がります。

②港区北青山2付近(明治神宮外苑 いちょう並木)



海を渡って自由の女神像へ

竹芝桟橋~レインボーブリッジ

Takeshiba Pier - Rainbow Bridge

Across the ocean to the Statue of Liberty

A 09 都営浅草線 大門駅 徒歩10分
10-min. walk from Daimon Station on the Toei Asakusa Line

竹芝客船ターミナル前からゆりかもめに沿ってレインボーブリッジを通過して東京湾を渡り、お台場にある自由の女神像まで行くコースです。高層ビル群や高速道路など、この場所ならではの景色を楽しむことができます。(※レインボーブリッジ遊歩道 ①10:00~18:00 *4月~10月は9:00~21:00 *悪天候等の場合通行不可 ②第3日曜日(祝日の場合は翌日) ③港区海岸1-12(竹芝ふ頭公園))



荒川の風に吹かれて

荒川河川敷

Arakawa Riverbed

Blown by the breeze of the Arakawa River

NT 05 日暮里・舎人ライナー 足立小台駅 徒歩1分
1-min. walk from Adachi-odai Station on the Nippori-Toneri Liner



視界を遮る高い建物が少ない河川敷には、澄み切った青空が広がっています。マラソン大会でも使われるコースはセンターラインが施された部分もあり、幅広く走りやすい道路です。平日でも多くのランナーが風を切って走る姿が見られます。

③足立区小台1(足立小台駅付近の河川敷)



芝生の広場を周回する

大島小松川公園

Ojima Komatsugawa Park

Jog around a grassy lawn plaza

S 16 都営新宿線 東大島駅 徒歩3分
3-min. walk from Higashi-ojima Station on the Toei Shinjuku Line



「自由の広場」を楕円形に周回するコースは約800mで、緩やかな高低差のあるジョギングスポットとして親しまれています。園内だけでは物足りないという方は、公園外まわりを1周する約1.5kmの歩道や荒川河川敷まで足を延ばすのもお勧めです。

④江東区大島9-9 ⑤03-3636-9365(大島小松川公園サービスセンター)



野鳥の飛来する公園を走る

尾久の原公園

Ogunohara Park

Jog around a park visited by wild birds

SA 08 東京さくらトラム(都電荒川線) 東尾久三丁目停留場、熊野前停留場 徒歩10分
SA 09 10-min. walk from Higashi-ogu-sanchohome Stop and Kumanomae Stop on the Tokyo Sakura Tram (Toden Arakawa Line)



冬には鴨やアオサギなどが飛来する自然豊かな園内には、はらっぱとトンボ池をめぐる735mのジョギングコースがあり、コース上には100mごとの表示もあります。このコースではウォーキングを楽しむ方も多く利用されています。

⑥荒川区東尾久7-1 ⑦03-3819-8838(尾久の原公園サービスセンター)



都営交通ニュース Toei Transportation News

「新しい旅のエチケット」にご協力をお願いします
Please observe the New Travel Etiquette.

インターネットでも「ぴっく・あっぷ」をご覧ください。
An abridged version of Pick Up is available in English in the official website. Please check the website for the latest information.

「一日乗車券特典ガイド『ちかどく』

「CHIKA TOKU」 an special guide for Toei One Day Pass

「ちかどく」とは、都内の博物館や美術館、さらに飲食店などで、都営交通や東京メトロが発行する、「都営まるごときっぷ」などの特典対象乗車券を提示すると、割引やプレゼントなどの特典が受けられるサービスです。東京人気スポットめぐりの際はぜひご利用ください。特典内容の詳細はインターネットでご覧いただけます。

都営交通 ●東京都交通局ホームページ

TOEI TRANSPORTATION <https://www.kotsu.metro.tokyo.jp/>

都営交通についてのお問い合わせ先は、都営交通お客様センター
☎03-3816-5700 営業時間 9:00~20:00(年中無休)
For enquiries about Toei transportation, please contact the Toei Transportation Customer Center ☎03-3816-5700 Opening hours: 9:00-20:00 (open every day)

※掲載の施設やイベント等につきましては、内容が変更となる場合がございます。また、身分証明書(学生証・障害者手帳等)の提示を必要とする場合や、曜日により休業する場合がございますので、各記事のお問い合わせ先にご確認の上お出かけください。
*Information about facilities and events provided in this guidebook is subject to change. Please check the details in advance by using the contact information provided for each facility/event.