

# 景色がgood！止まらず走れる！ すみだ川沿いランのすゝめ

## 1 春には満開の桜の下で“花見ラン” 隅田川沿い(北部)コース 約2km



区役所の北、枕橋～白鬚橋間の隅田川沿いを走るコースです。春には満開の桜の下で「花見ラン」も楽しめます。100mごとに距離表示があるので、ペースを確認しながら走るのにぴったりです。

**ここから始まる隅田川ラン！**

区役所前うるおい広場付近に、「ランニングステーション」などを備えたカフェが5月にオープンします。ここでは、アスリートフードマイスターによる健康志向のメニューを楽しむほか、更衣室・ロッカー・シャワーを利用できます。隅田川ランの拠点としてご活用ください。

詳細は後日、本紙や区ホームページ等でお知らせします。

【設置・運営】アシックスジャパン株式会社  
【問合せ】観光課観光担当 ☎5608-6500

## 2 川風を感じながらランを 隅田川沿い(南部)コース 約2km \*現在、一部工事中



駒形橋～豎川水門間の隅田川テラスです。川面が近いので、川風が心地良いコースです。少し迂回すれば、コース①や、下流の越中島方面まで走り続けることができます。



【凡例】  
 ゆ ○○湯 銭湯の所在地  
 ○○湯 ゆ

すみだの周囲を流れる隅田川、荒川、旧中川。これらの川沿いは、景色が良く、信号などで止められることなく走ることができるため、ランニングにぴったりの場所です。4・5面では、おすすめのランニングコースに加え、ランニング後のお楽しみをご紹介します。  
 【問合せ】広報広聴担当 ☎5608-6223

**ランニングの心得**

- 一、走る前後にはしっかりストレッチを。
- 二、初心者はウォーキングを混ぜながらで良し。慣れたら少しずつ走る時間を長く。
- 三、無理なく自分のペースで良し。続けることが大切。

## 3 長く走りたい人におすすめ 荒川沿いコース 約3km



広々とした解放感が魅力の荒川沿いコース。区内部分は3kmほどですが、それ以降も走り続けることができるため、長く走りたい方にお勧めです。

## 4 リラックスして走るにはぴったり 旧中川沿いコース 約2.5km



水と緑の自然豊かな旧中川コース。のどかな雰囲気の中、リラックスしてランニングを楽しむにはぴったりです。500mごとに距離表示もあります。

ランのあとの楽しみ ①

銭湯で  
ほっと一息  
ひとつ風呂

ランニングでひと汗かいた後は、すみだの銭湯でひとつ風呂。ゆったりと湯船につかって、疲れた身体もしっかりリフレッシュできます。

入浴の前には水分補給をお忘れなく！

区内には、眺望が自慢の銭湯や、日替わりの薬湯が楽しめる銭湯など、それぞれ特徴的な銭湯が全部で21か所あります(上の地図を参照)。ランニングと一緒に、「すみだのお湯めぐり」を楽しんではいかがでしょうか。



ランのあとの楽しみ ②

ランのあと  
おいしい食事に  
舌つづみ

走ってお腹が空いたら、美味しい食事と心と体に栄養補給をしましょう。

「すみだ個だわりショップガイドブック」(墨田区商店街連合会発行)と「すみだ観光まる得ブック」(区と墨田区観光協会発行)には、美味しいお店の情報が盛りだくさん。ぜひ、ご覧ください。

