昭和の森ランニングマップ

「自分らしく走る道」

昭和の森

昭和の森は、千葉国際クロスカントリー大会が開催されたり、実業団がトレーニングをしたり、気持ちよくランニングができるスポットです。

約 3.5km の外回りの周回コース・平坦な 1.6km の内回りコースのほか、脚に優しい芝のコース、ハードな「萩のみち」「冬のみち」といった森の小径、コースによっては眼下に九十九里浜の絶景が広がります。

広大な敷地の中に、自分に合ったいくつものコース設定が可能なので、自分らしく楽しく走ることもできます。

みなさんも「自分らしく走る道」のコース設定してみてはいかがですか。

※園内は自転車や車椅子の方も利用されているので、周りの配慮も忘れずに楽しく走ってください。

凡　例

- トイレ
- 身障者トイレ
- 水のみ場

観光庁がランニングコースとして認定

高橋尚子さん（マラソン金メダリスト）推薦！

サイクリングコース

外回りコース（3.5km）

【消費カロリー約220kcal】

公園北側の大外を回るコースです。
コースの大半は舗装路ですが、後半のゴール手前に砂利道や階段もあります。
梅林から竹林までの急な下り坂と最後の上り階段が特徴です。

内回りコース（1.6km）

【消費カロリー約100kcal】

アスレチックコースのある冒険広場・売店前を通る平坦な最短コースを走ります。
園内の中央部分を駆け抜けます。

注意事項

※サイクリング車、歩行者に充分注意してランニングして下さい。
※寒い冬場にウォームアップは欠かせません。念入りにウォームアップをして体をほぐしてから、走り始めて下さい。

①

千葉国際クロスカントリー大会が開催されたり、実業団がトレーニングをしたり、気持ちよくランニングができるスポットです。

②

時計塔を右手にまっすぐ走ると外回り、右側に走ると内回りコース。

③

展望広場には、休憩コーナーがありますので一息ついてみてはいかがでしょう。眼下には九十九里浜の絶景が広がります。

④

四季のみち：急な下り坂になります。
スピード注意！

⑨

サイクリングコースと並行して走ります。
自転車に注意！

⑧

スタート地点の第2サイクリングセンター。

⑦

ここからキツイ登り階段が始まります。
足元注意！

⑥

池を過ぎたら、右手湿性植物園方向へ砂利道が始まります。出会い頭衝突に注意！

⑤

下り坂を降りたあとは、爽やかな竹林が目を癒してくれます。