



©Tokyo 2020



出典：国土地理院発行基盤地図情報（基盤地図情報の建築物、道路線等を加工して作成）

ルート説明

- 📍 有楽町駅
- ★ 東京国際フォーラム(ウエイトリフティング・パワーリフティング)
- 📍 日比谷公園
- 📍 歩道橋
- 📍 浜離宮恩賜庭園
- 📍 築地本願寺
- 📍 有楽町駅

凡例

- コースルート
- ★ 競技大会会場(競技名)
- 📍 経由地・見どころ
- ♿ 公衆トイレ
- ♿ 障害者用トイレ
- 🚦 信号
- 👮 警察署・交番
- 🚒 消防署
- 🏥 病院
- 🏛️ 区役所
- 🎓 学校
- 🏯 寺院

ウォームアップ
ストレッチ等を行い、徐々に体を温めて血液の循環を促します。ケガを防ぎ、膝痛等、疲れをためないために行いましょう。

クールダウン
急に運動を止めると心臓の負担になるため、徐々に終わらせることが大切です。疲労回復を早め、筋肉痛を防ぎます。

※睡眠不足や体調が悪い時は、無理をしないことも大切です。



🕒 所要時間	約1時間18分
📏 距離	約5.2km
🔥 消費カロリー	約234kcal
👣 歩数	約7430歩

*各コースの所要時間・消費カロリー・歩数は、時速4km、ウォーキング10分=30kcal、1歩=70cm、体重60kgの場合で算出しています。

東京都健康づくり推進キャラクター ケンコウデスカマン



見どころ

アイコンの説明: 🏛️ 神社仏閣 📍 公園 🏠 その他

東京国際フォーラム

巨大な舟形のアトリウム空間を持つガラス棟がシンボリックな建物です。この施設は、総合的な文化活動の拠点、情報の交流と創造の拠点、国際交流の拠点という3つの機能をもつホールとして、1997年に開業しました。集客性のすぐれたこの場所は、1991年の都庁の新庁舎移転まで、約一世紀にわたり東京都庁舎が存在し、近・現代東京の行政の中心地でした。現在、コンサートやミュージカル、展示会など幅広く利用されています。

© TOKYO INTERNATIONAL FORUM CO., LTD.

日比谷公園

日比谷公園は、明治36年に日本で初めて「都心の公園」として計画、設計、造成された近代的な洋風公園です。公園の中には江戸城の日比谷見附の名残から、明治時代のアーク灯まで、江戸・東京の史跡が散らばっています。公園の中央には推定樹齢500年とも言われるイチヨウの大樹がそびえ、近くには江戸時代に交配された貴重なツツジが目を惹きます。一方で、花壇には一年中色鮮やかな四季の花が咲き、ビジネス街に勤める人たちの憩いの場となっています。

出典：公益財団法人東京都公園協会
https://www.tokyo-park.or.jp/bark/format/index037.html

築地本願寺

インド等アジアの古代仏教建築を模した特徴的な外観や本堂入口のステンドグラス、数多くの動物の彫刻など、オリエンタルな雰囲気ガシルクロードを伝える仏教伝来のルーツを感じさせる仏教寺院です。

出典：築地本願寺 <https://tsukijihongwanji.jp/info/history/>