

# ジョギングコースガイド



## Aコース(短距離10~15分)緑ライン

①山王坂→②国会裏→③国会正面→国会議事堂を1周→②→①  
→ホテル

## Bコース(中距離15~20分)青ライン

①山王坂→②国会裏→③国会正面→④国会前→⑤桜田門→U  
ターン→④→③→国会正面を右へ→②→①→ホテル

## Cコース(長距離30~40分)赤ライン

①山王坂→②国会裏→③国会正面→④国会前→⑤桜田門→U  
ターン→⑥お堀沿い→Uターン→⑦国立劇場・最高裁判所横→⑧  
国会図書館横→②→①→ホテル

### ① 山王坂

急な坂。下りも注意。

### ② 国会裏

イチョウ並木、夏は木陰☉、秋は頭上注意。道がわからなければ警察官に。

### ③ 国会正面(正門前)

信号が2つあるので、国会を背に左側の信号を渡る。

### ④ 国会前

交通量が多いため注意。お堀に向かって横断歩道を渡る。2つの信号が同時に  
変わるため、一気に渡り切る(信号が長い)。警視庁が見える。

### ⑤ 桜田門

Uターンポイント。余裕があれば皇居を1周(+5km)。皇居前広場にはベンチ・  
トイレ有り。

### ⑥ お堀沿い

緩やかな上り坂。朝夕は逆向きのランナーに注意。柳の木が多い。

### ⑦ 国立劇場・最高裁判所横

緩やかな下り坂。

### ⑧ 国会図書館横

急な上り坂。

