

チャレンジ!! 昭和区激坂コース

Run
and
Jog
Course
3.4km

丘陵地にチャレンジ!
アップダウンが大きいところも
あるから、故障やケガの防止に
走る前のストレッチや
走った後のクールダウンも
しっかりとやろうね!

Data

山手通をはさんで東西を巡る、距離は短くても
起伏に富んだ丘陵地を走るコースです。
どちらかというと、上級者向けのコースです。

Run and Jog Point



東山タワー (ZIP-FM 77.8/FM
AICHI 80.7/NHK-FM名古屋 82.5
送信所)
中京テレビが、1969年の開局に合わ
せて同局の敷地内に建設しました。高
さ162m。現在はFMラジオ局などの
送信所・基地局・中継所として使用さ
れています。

Short
Course
3.1km
①



Data

西側のコース①は緑豊かなキャンパス周辺を、
東側の②は、閑静な住宅街を走る
対照的なコースです。

Short
Course
2.4km
②



安全に、楽しく走るために。
ショウちゃんからの
お願いです。



●ウォーミングアップと
クールダウン
走る前後にストレッチを行い、
けがをしないよう
心がけましょう。



●水分補給と塩分補給
走り終わってからではなく、
走っている途中で時々水分補
給をしましょう。発汗で塩分
も不足します。水分と塩分を
補給できる
スポーツドリンクがおすすめ
です。



●歩行者にも気をつけて
歩道进行する時にはお年寄りや
子ども、ベビーカーや車椅子
の方など、歩行者にも気をつ
けて走りましょう。



昭和区 みんなで走ろう! ラン&ジョグMAP

Run and Jog Map

自分の暮らす街をもっと知って
「昭和区愛」が深まったらうれしい!
ランニングやジョギングで
みんなが健康になればもっとうれしい!
そんなショウちゃんの思いが、みんなから集まったコースで
オリジナルの「ラン&ジョグMAP」になりました!
ひとりでも、家族でも、友達とでも、どんな走り方でもOK!
ラン&ジョグ、始めてみませんか?



I ♥ Sports!



昭和区マスコットキャラクター
ショウちゃん

- 公募により区民のみなさんから寄せられたランニング
コースを専門家の助言を得て選考し、MAP制作の基としました。
- MAP情報は、令和5年3月時点のものです。

各コースの情報は
このQRコードからも
チェックできるよ!



<https://www.city.nagoya.jp/showa/page/0000161883.html>