

チャレンジ!! 昭和区激坂コース

Run
and
Jog
Course
3.4km

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。

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
①
3.1km



Short
Course
②
2.4km



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 I ♥ Sports!
みんなが健康になれたらもっとうれしい!
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?



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!



ビギナーも安心！ 快適フラット コース

Run and Jog Course 6.5km

ビギナーにも
やさしい快適ラン＆
ジョグコース！



Data

歩道が広く、歩行者の安全はもちろん、ランナーも走りやすい全体的にフラットなコース。ビギナーにおすすめです。広々とした川名公園をスタート地点にすると、ストレッチなど準備運動も行いやすく便利。

Run and Jog Point



川名公園

芝生広場やさわやかな木陰など、広々とした公園内はストレッチやウォーミングアップにもぴったり。トイレも複数設置してあるので便利です。

Short Course 0 4.3km



Data

ショートコースはふたつとも同じような距離を走ります。その日の気分で走り分けるのもいいかも！

Short Course 2 4.7km



昭和区横断！ フラット＆丘陵の 欲張りコース

Data

西のフラットなコースと東の丘陵コースからなる、変化に富んだコース。静かな住宅街や、活気に満ちた街の風景が楽しめます。



Run and Jog Point



隼人池

ショートコースの途中にある隼人池。春には満開の桜が楽しめます。休憩をしたり、ちょっとコースをそれて、お花見ランもいいかも。



八事山興正寺

尾張徳川家の祈願所であった由緒ある寺院。豊かな自然に囲まれた広大な境内では、縁日やマルシェも開催されます。

Run and Jog Course 7.7km



Data

ショートコースは2コースとも興正寺や隼人池など四季折々の風景を楽しめます。新緑や桜の季節にぜひ走ってみてくださいね！



Short Course 2 3.5km

四季を感じながら
走りを楽しんでね！

