



©Tokyo 2020



凡例

— コースルート	● 信号
★ 競技大会会場(競技名)	Ⓧ 警察署・交番
📍 経由地・見どころ	Ⓜ 消防署
🚻 公衆トイレ	🏥 病院
♿ 障害者用トイレ	🏢 区役所
	🎓 学校
	Ⓜ 寺院

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

- 📍 新豊洲駅
- ▼
- ★ 有明アリーナ(バレーボール・車いすバスケットボール)
- ▼
- 📍 晴海大橋を渡る
- ▼
- 📍 浜離宮恩賜庭園
- ▼
- 📍 都立芝公園(東京タワー)
- ▼
- 📍 芝公園駅

水分補給をしましょう

汗をかくことで体温の上昇を防いでいます。汗となる体内の水分が不足すると、熱中症などを起こす危険があります。水、スポーツドリンクなどで、水分補給をしましょう。ただし、利尿作用があるカフェインを含む飲料（コーヒー、紅茶など）は、水分補給には向きません。



🕒 所要時間	約1時間48分
📏 距離	約7.2km
🔥 消費カロリー	約324kcal
👣 歩数	約10290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

有明アリーナ



有明北地区に新しく整備されるアリーナです。15,000席を超える観客席のあるメインアリーナを有する施設として計画されています。大会後は、国際大会を含むスポーツ大会や各種イベントなどに利用できる新たなスポーツ・文化の拠点となる施設としていきます。

提供元：オリンピック・パラリンピック準備局

浜離宮恩賜庭園



潮入の池と二つの鴨場をもつ江戸時代の代表的な大名庭園です。かつては徳川将軍家の庭園として築庭され、明治維新ののちは皇室の離宮として使用されました。戦後、東京都に下賜され、現在は国の特別名勝及び特別史跡に指定され一般公開されています。

画像提供：公益財団法人東京都公園協会
https://www.tokyo-park.or.jp/teien/contents/index028.html

都立芝公園(東京タワー)



日本で最も古い公園の一つで、園内には、歴史の古い公園らしく、クヌギ、ケヤキ、イチヨウなどの大木がところどころにあります。また、現在、スポーツ施設として、野球場とテニスコートがありますが、芝公園は、明治35年に運動器具が備えられ、東京の公園における運動施設の始まりという歴史を持っています。

出典：公益財団法人東京都公園協会
https://www.tokyo-park.or.jp/park/format/about001.html