

ご存知ですか?
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



都民の健康を
守っている
愛すべき
ヒーロー
です。

ちょっと実行、
ずっと健康。

12 新宿シティハーフ マラソンコースを たどリスポーツの杜へ

長距離コース2

- 消費カロリー・・・約480kcal
- 歩数・・・約15,100歩
- 距離・・・約10.6km
- 時間・・・約160分

※マラソン大会当日のコースとは異なります。

ゴール
信濃町駅
14分
0.9km



絵画館と一体になった
風景が美しい

18分 1.2km



大正時代の
建築様式が美しい

2 明治神宮外苑
いちよう並木
絵画館を望む約300mの
いちよう並木は、四季を通じて
多くの人々に愛されています。
黄葉の頃にいちようのトラ
マの主人公。

心ときめく杜のスタジアム



提供:独立行政法人日本スポーツ振興センター

1 国立競技場
東京2020オリンピック、
パラリンピック競技大会は、
ここで開会!

110分
7.3km

スタート
信濃町駅
14分
0.9km

コースの**特徴**は?
ハーフマラソン
コース

しんじゅく
新宿シティハーフマラソン
全国各地から
延べ1万人を超す
ランナーが集結し、
新宿のまちを駆け抜ける
マラソン大会です。
毎年1月に開催。

1:12,000
0 100 200 300m