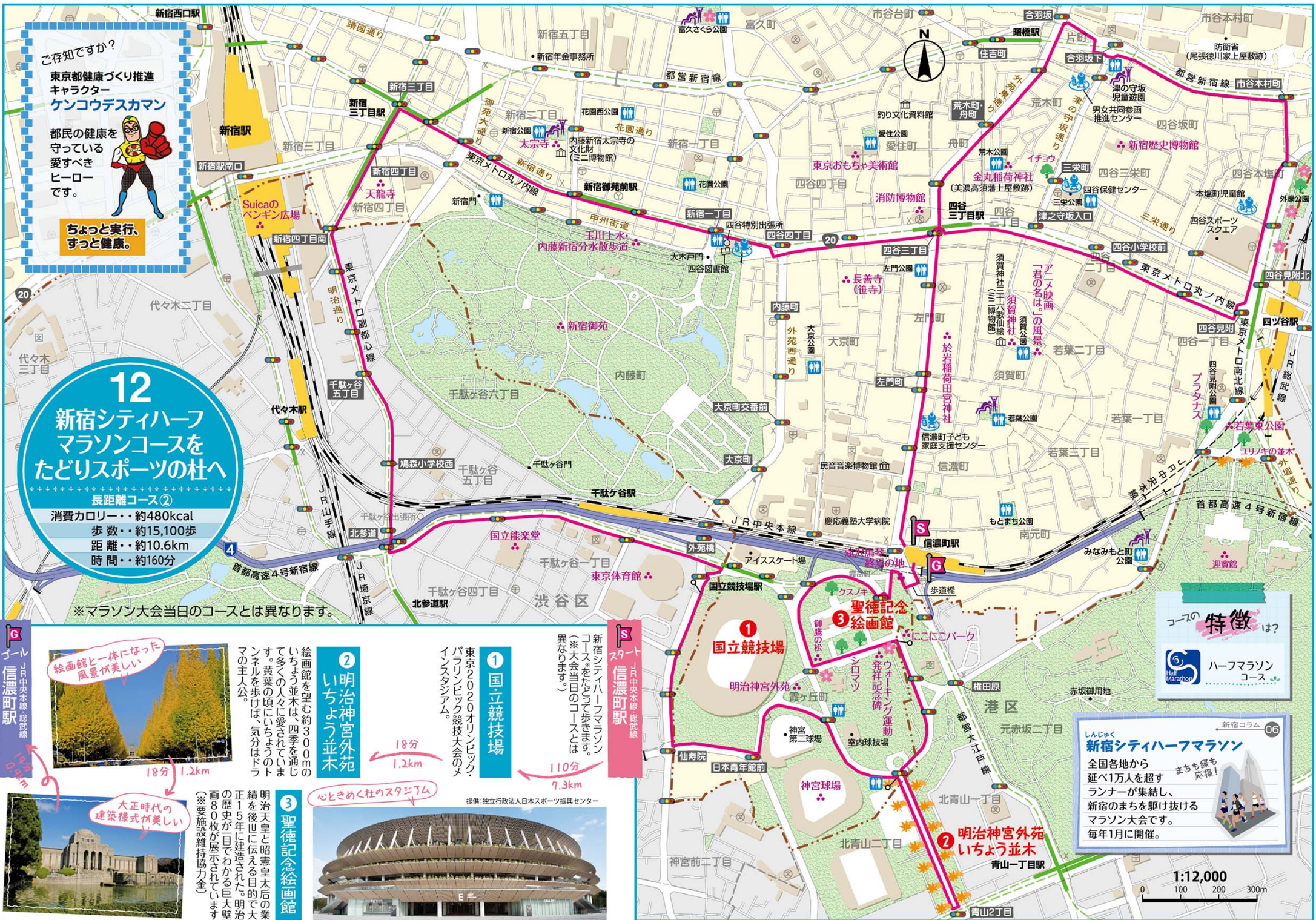




ご存知ですか？
東京都健康づくり推進
キャラクター
ケンコウデスカマン
都民の健康を
守っている
愛すべき
ヒーロー
です。
ちょっと実行、
ずっと健康。

12
新宿シティハーフ
マラソンコースを
たどリスports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
JR中央線 総武線



2 明治神宮外苑
いちよう並木
絵画館を望む約300mの
いちょう並木は、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
ラの主人公。

心ときめく杜のスタジオM



1 国立競技場
東京2020オリンピック
パリンピック競技大会のメ
インスタジアム。
新宿シティハーフマラソン
コースをたどります。
(※大会当日のコースとは
異なります。)

スタート
信濃町駅
JR中央線 総武線

特徴
ハーフマラソン
コース

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