

- コース距離：11.7km
- 歩行時間：約4.0時間

- 1 JR渋谷駅  
↓1.6km
- 2 国立代々木競技場  
↓2.5km
- 3 東京体育館  
↓0.2km
- 4 新国立競技場  
↓0.5km
- 5 聖徳記念絵画館  
↓0.8km
- 6 神宮外苑いちよう並木  
↓1.2km
- 7 高橋是清翁記念公園  
↓0.6km
- 8 豊川稲荷東京別院  
↓2.3km
- 9 桜田門  
↓0.4km
- 10 二重橋  
↓1.0km
- 11 東京国際フォーラム  
↓0.6km
- 12 JR東京駅



### 11 東京国際フォーラム

JR有楽町駅の目の前、旧東京都庁の跡地にできたコンベンション&アートセンター。コンサート、ミュージカル、国際会議、式典、学会、展示会、ファッションショーなど、幅広いジャンルのイベントが開催されており、今や東京を代表するランドマークの一つになっている。今大会ではウエイトリフティングの会場として使われる。



### 10 二重橋

皇居前広場から正門を経て宮殿へ至る濠に二つの橋が架かっており、手前の橋が「正門石橋」、奥の橋が「正門鉄橋」。「二重橋」は一般にこの二つの橋の総称だが、厳密には奥の橋を指す。奥の橋はかつて、「下乗橋」と言われ、橋桁を支えるため、中途に台があって二重構造となっていたことからこの名となった。現在の橋は、昭和39(1964)年6月に架け替えられたもの。これらの橋は、通常は使用されず、新年の一般参賀や外国賓客の皇居訪問等宮中の公式行事の際に利用されている。

### 9 桜田門

江戸城の数多くある城門の中で枳形が完全に残っている城門のひとつで、小田原街道の始点にあたり、小田原口ともよばれていた。安政7(1860)年、大老井伊直弼がこの門外の堀端で水戸浪士らに暗殺される「桜田門外の変」が起きたことでも有名。桜田門は近くにある警視庁を指す隠語でもある。

### 8 豊川稲荷東京別院

正式名称は妙厳寺豊川稲荷東京別院。稲荷といっても神社ではなく曹洞宗の寺院。大岡越前守忠相が、三河の豊川稲荷から鎮守を勧請して分霊を自宅に祀ったのが始まりとされる。幅広い願いを聞いてくれるパワースポットとして知られ、金運、健康運、対人運、芸芸運、高売繁盛、家内安全、良縁祈願や縁切り祈願までさまざま。また、ここだけですべての七福神参りもできる。



# Walking Course



### 12 JR東京駅

JR東日本、JR東海のターミナル駅。丸の内側の赤レンガ駅舎は2007年から5年かけて大正3(1914)年に創建された当時の姿に復元されたもの。JR東日本の在来線と新幹線各路線、JR東海の東海道新幹線、地下鉄丸の内線が発着する。



### 7 高橋是清翁記念公園

明治後期の金融界の重鎮で大正から昭和初期まで首相、蔵相をつとめた政治家高橋是清の邸宅跡地にある港区立の公園。高橋是清は昭和11(1936)年に起きた2.26事件の際にこの地で暗殺された。赤坂台地の高台にあたるこのエリアは、江戸時代は大名屋敷地、明治以降は高官や士族の邸宅地となってきた場所。園内には和風庭園もあり、都心のオアシスのような雰囲気がある。



ハチ公像

# 快汗 ウオーキングコース

豊川稲荷のキツネ様



## 渋谷駅から東京駅まで 東京2020オリンピック・ パラリンピック競技会場を中心に 都心の見どころを巡る半日コース

### 1 JR渋谷駅

JR東日本のターミナル駅。渋谷にはJRだけでなく、私鉄や地下鉄など複数の路線が集積している。駅前にあるハチ公像は待ち合わせスポットとして有名。

### 2 国立代々木競技場

前回の1964年大会時に水泳とバスケットボールの競技会場として、丹下健三氏の設計により建設された。高張力による吊り屋根に特徴がある建物で、現在でも前回オリンピックの遺産として世界的に高い評価を受けている。今大会ではハンドボール、バドミントン(パラリンピック)、車いすラグビーの会場となる。



### 3 東京体育館

昭和29(1954)年に東京都立の体育館として完成した。サイズの異なる2種類のアリーナで構成されており、その他にも敷地内には屋内プール、陸上競技場、フットサルコートがある。体育館では各種屋内スポーツができ、全日本卓球選手権大会やバレーボールワールドカップなど、日本や世界の頂点を決める大会が数多く開催されてきた。1964年東京オリンピックの時には体操競技、水球の会場として使用された。今大会では卓球の会場として使用される。



### 5 聖徳記念絵画館

幕末から明治時代までの歴史的な光景を史実に基づいて描かれた80枚の名画が展示されている。収蔵されている絵画は一流画家による優れた芸術作品であり、政治、文化、風俗の貴重な歴史資料ともなっている。大正15(1926)年竣工。



### 4 新国立競技場

隈研吾氏の設計による今大会のメインスタジアム。周辺の明治神宮外苑との景観の調和を目指した鉄骨と木材によるハイブリッド構造で「杜のスタジアム」が設計のコンセプトとなっている。今大会では開会式、閉会式、陸上競技、サッカー(女子決勝)の会場となる。



### 6 神宮外苑いちよう並木

明治神宮外苑の噴水付近から青山通りまで約400m、146本植樹されたいちようの並木道。特に秋は黄葉したいちようにより、通り全体が黄金色に染められて美しいが、初夏の青葉の頃もまた良い。

