



# TSUKUBA CITY RUNNING MAP

つくば市 ランニングマップ

## コース Index

- 1 駅前公園巡りコース
- 2 研究学園駅コース
- 3 小貝川河川敷コース
- 4 筑波山麓コース
- 5 大地のいっぽん道コース
- 6 大穂緑の大地コース
- 7 科学の並木道コース
- 8 谷田部の今昔コース
- 9 のどか牛久沼コース

※各コースのタイムは時速8kmで設定しています

ランニングコースを  
PC やスマートフォン  
でチェックできます。



### ランニング時の注意点

- ゆずり合って走りましょう  
コースによっては狭い道もありますので、無理な追い越し等は控えてください。また、グループで走行する際は、道をふさがないように気をつけましょう。
- 夜間のランニングは十分注意しましょう  
コースによっては街灯が少なく、夜間は非常に暗くなります。ケガや事故のリスクが高くなりますので、十分に注意して走行してください。

つくば市ランニングマップ  
企画・編集：つくば市民部スポーツ振興課  
テキスト監修：筑波大学 鍋倉賢治教授  
発行：令和元年（2019年）11月

## ランニングを始めよう！

ジョギングやランニングは、特別な道具がいらない、自分のペースでできるなど、誰もが手軽に始められるスポーツです。このランニングマップでは、平成30年度に実施した「つくば市ランニングコースコンテスト」に応募されたコース案を参考に設定した9コースを紹介しています。

## 運動による健康づくり

ランニングなどの運動を行い、日常の身体活動量を増やすことによって、次のような効果が得られます。

- 生活習慣病（循環器疾患・糖尿病・がんなど）の予防
- 生活機能低下（運動器症候群・認知症など）のリスク低減
- 気分転換やストレス解消によるメンタルヘルス不調の予防
- ストレッチングや筋力トレーニングによる腰痛・膝痛の改善

また、運動によるエネルギー消費量（カロリー消費量）は、次のような計算式で算出できます。

$$\text{ランニングによるエネルギー消費量} \\ \text{エネルギー消費量 (kcal)} = \text{体重 (kg)} \times \text{走行距離 (km)}$$

速く走っても、ゆっくり走っても同じです。  
例えば、体重60kgの人が10km走った場合、60(kg) × 10(km) で600kcal消費したことになります。

## 水分補給のタイミング

ランニング中は、発汗などによって体内の水分が少なくなるため、水分補給を行いましょう。水分補給のタイミングは気温や個々の運動強度などによって異なりますが、特に夏季のランニング時には、体温の急上昇や熱中症を予防するために、15～20分おきに100～200ml程度の水分補給を行い、ランニング後の体重が2%以上減らないように給水すると良いでしょう。また、大量の発汗時には、塩分も多く失われるため、水分補給には塩分を摂取できるスポーツドリンクが適しています。



## ランニングの服装・アイテム・靴

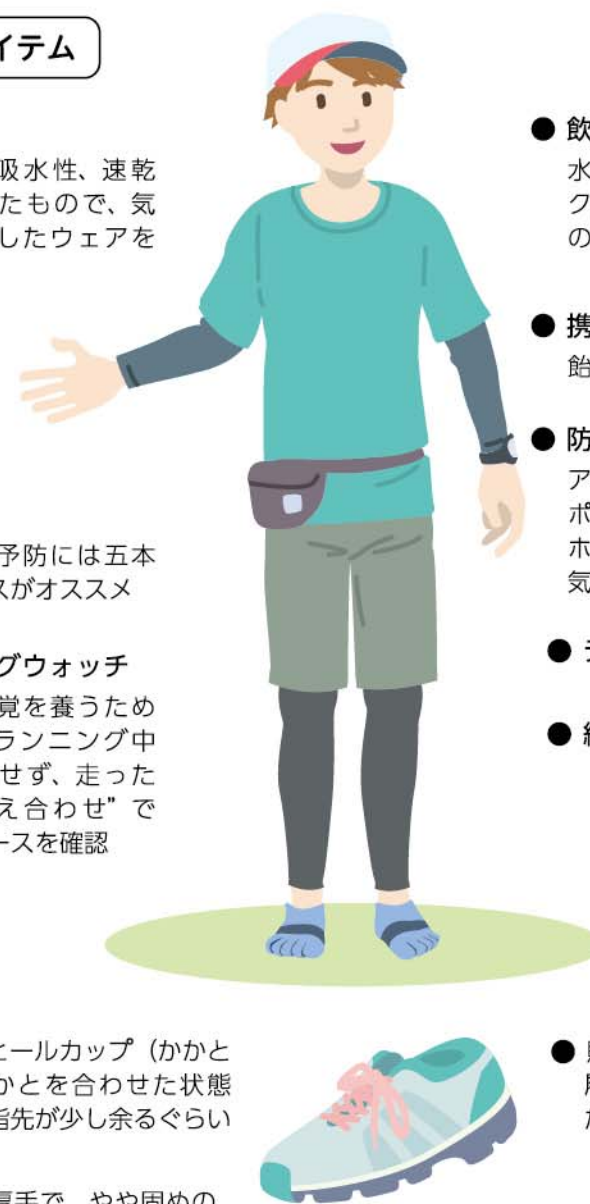
天候や気温にあわせてウェアを選択し、持ち物は両腕が自由になるウエストポーチやバックパックに入れましょう。

### 服装・アイテム

- ウェア  
通気性、吸水性、速乾性に優れたもので、気温を考慮したウェアを用意
- 帽子
- タオル
- ソックス  
足のマメ予防には五本指ソックスがオススメ
- ランニングウォッチ  
ペース感覚を養うために使用。ランニング中には確認せず、走った後の“答え合わせ”で自分のペースを確認
- 飲料水  
水、スポーツドリンク、カフェインレスのお茶など
- 携行食  
飴、ゼリーなど
- 防寒対策  
アームウォーマー、ポンチョ（雨合羽）、ホットクリームなど気温に合わせて用意
- ティッシュペーパー
- 絆創膏

### 靴

- サイズはヒールカップ（かかと部）にかかとを合わせた状態で、足の指先が少し余るぐらい
- 購入時には、必ず試し履きをし、自分に合ったものを選び
- ソールは厚手で、やや固めのもの



## ウォーミングアップとクーリングダウン

走る前のウォーミングアップでは動的ストレッチ、走った後のクーリングダウンでは静的ストレッチを中心に行いましょう。

### 動的ストレッチ

- 効果は筋肉の柔軟性改善（回復）、緊張緩和、血流促進など
- ウォーキング（3分～5分程度）やラジオ体操などで筋肉を温める
- 筋肉の張りや痛み、気になる部位などを確認する

### 一般的な静的ストレッチ

#### 〈ふくらはぎ(アキレス腱)〉

- 足を前後に開き、後ろ足のかかとを地面につけたまま前足に重心を移す
- 後ろ足に重心を移動して膝を曲げる
- ふくらはぎの筋の張りを意識して、左右の脚を入れ替える



#### 〈股関節〉

- 両足を左右に開き、相撲の四股のようにしゃがむ
- 両手を膝におき、肩を内側に入れるように上体をねじる



### 静的ストレッチ

- リラックスした状態で、無理なく徐々に身体をのばす
- 呼吸を止めずに10秒～20秒程度行う

#### 〈太腿の全面〉

- 片足で立ち、一方の足を手で持ちつつお尻の方向に曲げる
- ふらつく場合は何かにつかまったり、横に行う



#### 〈腸腰筋帯〉

- 前後に大きく開脚し、前方の膝を曲げて地面に両手をつく
- 太腿の外側を意識し、膝を外側に倒す



## 1 駅前公園巡りコース

距離 約6.1km(ショートカット約4.3km)  
タイム 約46分

筑波研究学園都市を象徴するペDESTリアンデッキと、その周囲の公園を巡るコースです。都市と自然が調和した、つくばらしい街並みを体感できます。



## 2 研究学園駅コース

距離 約10.4km(ショートカット約6.2km)  
タイム 約1時間18分

つくばエクスプレスの開通に伴って整備された街並みを走行するコースです。比較的道幅が広く、アップダウンも少ないため、初心者におすすめです。





**3 小貝川河川敷コース** 距離 約7.0km(ショートカット約4.4km) タイム 約53分

小貝川沿いを気持ちよく走れるコースです。土手沿いに走れば、小貝川スポーツ公園やつくばみらい市方面まで足をのびることができます。



**5 大地のいっぽん道コース** 距離 約4.8km(ショートカット約2.8km) タイム 約36分

芝などの整った農地と研究団地の中を走行する、直線的でわかりやすく、走りやすいコースです。茨城県は日本一の芝の産地で、そのほとんどはつくば市で生産されています。



**7 科学の並木道コース** 距離 約8.0km(洞峰公園一周含む) (ショートカット約4.8km) タイム 約1時間

カエデや桜など、四季折々の美しい木々に彩られたコースです。周囲には JAXA や産業技術総合研究所など、日本有数の研究機関が立地します。



**9 のどか牛久沼コース** 距離 約10.4km タイム 約1時間18分

自然豊かで閑静な地域を走行するコースです。千勝神社の大鳥居や、泊崎大師堂から一望できる牛久沼は必見です。



**4 筑波山麓コース** 距離 約10.8km(ショートカット約7.8km) タイム 約1時間21分

日本百名山・筑波山のふもとを巡るコースです。筑波山周辺に点在する観光スポットや昔ながらの街並みを楽しめます。



**6 大穂緑の大地コース** 距離 約7.7km(ショートカット約3.9km) タイム 約58分

開けた広大な農地と「日本の道100選」に選ばれた東大通りを走行する、緑にあふれたコースです。筑波山もよく見えます。



**8 谷田部の今昔コース** 距離 約10.8km タイム 約1時間21分

つくばエクスプレス開業に伴って整備されたみどりの地区の街並みと、昔ながらの谷田部地区の街並みが楽しめるコースです。



**Park Run ジョギングコースのある公園など**

市内にはジョギングコースが設けられた公園などがあります。ウォーミングアップや気軽な体づくり利用してみましょう。

<p><b>洞峰公園</b></p> <p>所在地：つくば市二の宮 2-20</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Aコース 1,050m、Bコース 1,550m、Cコース 1,630mの周回コース</li> <li>● コースはゴムチップウレタン舗装</li> <li>● 屋内プール、シャワーあり</li> </ul>	<p><b>つくばウェルネスパーク</b></p> <p>所在地：つくば市山木 1562</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 約1,000mの周回コース</li> <li>● コースはゴムチップウレタン舗装</li> <li>● ヘルスプラザに屋内プール、トレーニングルーム、温浴施設あり</li> </ul>
---	--

凡例

スタート	水飲み場	コンビニ	消防署・消防分署	神社
注意箇所	シャワー	駐車場	郵便局	寺院
AED	信号	窓口センター	病院	
トイレ	ジョギングセンター	警察・交番	学校	

【この地図の作成に当たっては、国土地理院長の承認を得て、同院発行の電子地形図 25000 を使用した。】 (承認番号 令元情使、第 693 号)