

# 東京モノレール沿線ランニングマップ

& ウォーキング

東京モノレール × 文化放送  
**MONO-RUN**

「東京モノレール」と「文化放送」の共同企画で実現したMONO-RUN。東京モノレール沿線ならではの見所スポットをランニングコースに仕立てました。港区の歴史を巡るコースや、運河沿いからベイエリアを眺めるコースなど計5コース。マラソンランナー・千葉真子さんの番組「千葉真子BEST SMILE ランニングクラブ」にて、毎月1コースずつ紹介しました♪



with Chiba Masako  
**BEST SMILE ランニングクラブ**

『千葉真子BEST SMILEランニングクラブ』  
毎週土曜日 午前6時05分から  
文化放送で放送中!

パーソナリティ: 千葉真子 横嶋範彦アナウンサー  
番組だけでなく、月1回ランニング練習会を開催中!  
詳しくは番組ホームページへ  
<http://www.joqr.co.jp/blog/chiba/>

## 東京モノレール 浜松町駅

## 東京の杜 緑と歴史探訪コース (全長 3.2km)

### D 芝公園

増上寺のお隣は芝公園。明治6年開園の日本で最も古い公園の一つ。杜の中には4〜5世紀の前方後円墳「丸山古墳」、伊能忠敬記念碑などがあり、歴史、文化、東京の美しい四季に親しむことができる。ちなみに周囲コースは全長1.8キロ



### C 増上寺

徳川家の菩提寺。NHK大河ドラマ『江』でおなじみの江姫と夫で第二代将軍・徳川秀忠など、江戸時代の将軍6名と縁の人たちが眠る。三解脱門をくぐって境内に入ると本殿と東京タワーの壮大な眺めは撮影ポイント!



### E 愛宕神社



天然の山としては東京23区内で最高峰の愛宕山。標高26メートルの山頂には徳川家光ゆかりの愛宕神社があり、ふもとから神社へ上る86段40度の急階段は「出世の石段」と呼ばれている。ジョガーに人気の隠れたトレイルランスポット



### F 日比谷通り

愛宕神社からオフィス街を抜けると、箱根駅伝のコース「日比谷通り」に。名勝負の数々に思いを馳せながら、浜松町へ



日比谷通りを進んで増上寺前を左折すると…この風景。正面に見えるのが増上寺総門。右手の黒いビルが東京モノレール浜松町駅がある世界貿易センタービルです!



GOAL



### このコースのポイント!

このコース上のどこからも見える東京タワーで自分の位置を確認しながら行けます。交差点も多いので信号で止まりつつゆっくり走ったり歩いたり散歩気分でお楽しみ頂ける全長3.2キロのコースです。

### B 増上寺総門

ここを抜けると正面に増上寺が見えてきます



### A 浜松町駅北口

写真の右手に写っている階段を登ると東京モノレール浜松町駅、左手には文化放送があります



START

mono-runは  
全5コース

他のコースはホームページでチェック  
<http://www.joqr.co.jp/blog/chiba/>

東京モノレール

検索

東京モノレール