

# 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

『千葉真子の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 槇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/>

## 第4弾 ハードに走るなら東京湾 島めぐり 流通センター駅

### C 城南島

城南野鳥橋を渡って城南島へ渡ると、城南島緑道公園。完全に木々で覆われている緑地と遊歩道の細長い緑道をそのまま島の最奥まで走れば、城南島海浜公園に到着! バーベキューやキャンプが出来る公園として有名ですが、ボードウォークランや砂浜ランも出来るんです! 広大な芝生広場もあり、クロスカントリーもOK。東京港に出入りする大型船や羽田空港を離発着する飛行機を間近に見ることができます。



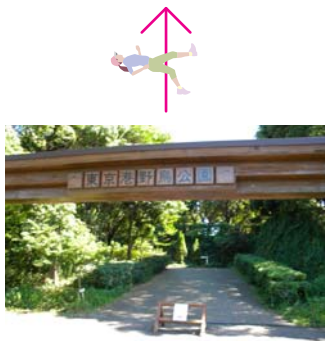
### D 京浜大橋

いつものモノランなら、この辺りでいい感じなんですが、今回はタイトル通り「島めぐり」ももっとも走ります! 城南島から、今度は京浜島へと向かいます。城南大橋を渡り、国道357号線(湾岸道路)を左折して京浜島方面へ行き京浜大橋を渡ると...



### E 京浜島入り口

京浜島入り口には島めぐりにピッタリの標識



### B 東京港野鳥公園

東西1キロ以上に渡る広大な公園。ここは、かつて遠浅の海でしたが、1960年代後半から埋め立てが始まり、埋め立て後、地面に雨水がたまって池や原っぱができ、いつしか野鳥が集まるようになりました。入園料は300円。芝生の広場もあるので、シューズを脱いで裸足ランニングも良いかも。



### A 流通センター駅

東京流通センター側に改札口があります。改札を右に出ると目の前を走る環七通りを右に進みます。大和大橋を渡ると右手に東京港野鳥公園の入り口が出ます。

### G 京浜島つばさ公園

そしてそこは京浜島つばさ公園。羽田空港に面した海岸線にある公園で、こちらの全長は1.1キロ! 公園の名前の通り、先ほどの城南島海浜公園より離着陸する飛行機を間近に眺める展望台もあったりで、たっぷり楽しめます!



### F 京浜島緑道公園

見落としがちな入り口から入ると緑と海に囲まれた爽快コース、京浜島緑道公園があります! ここは運河沿いに伸びる緑道コースで全長2.1キロ。突き当たりまで行けば、海が開け、羽田空港が!



流通センター駅から京浜島つばさ公園まで走るコースは全長10キロ弱! です。京浜島つばさ公園から帰りの最寄り駅、昭和島駅までは2キロ弱ありますのでまだまだ走れる方はどうぞ! このコースはガッツリ距離がありますが、潮風が吹いても心地良いです。午後から夕方にかけて走るのをオススメします!

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