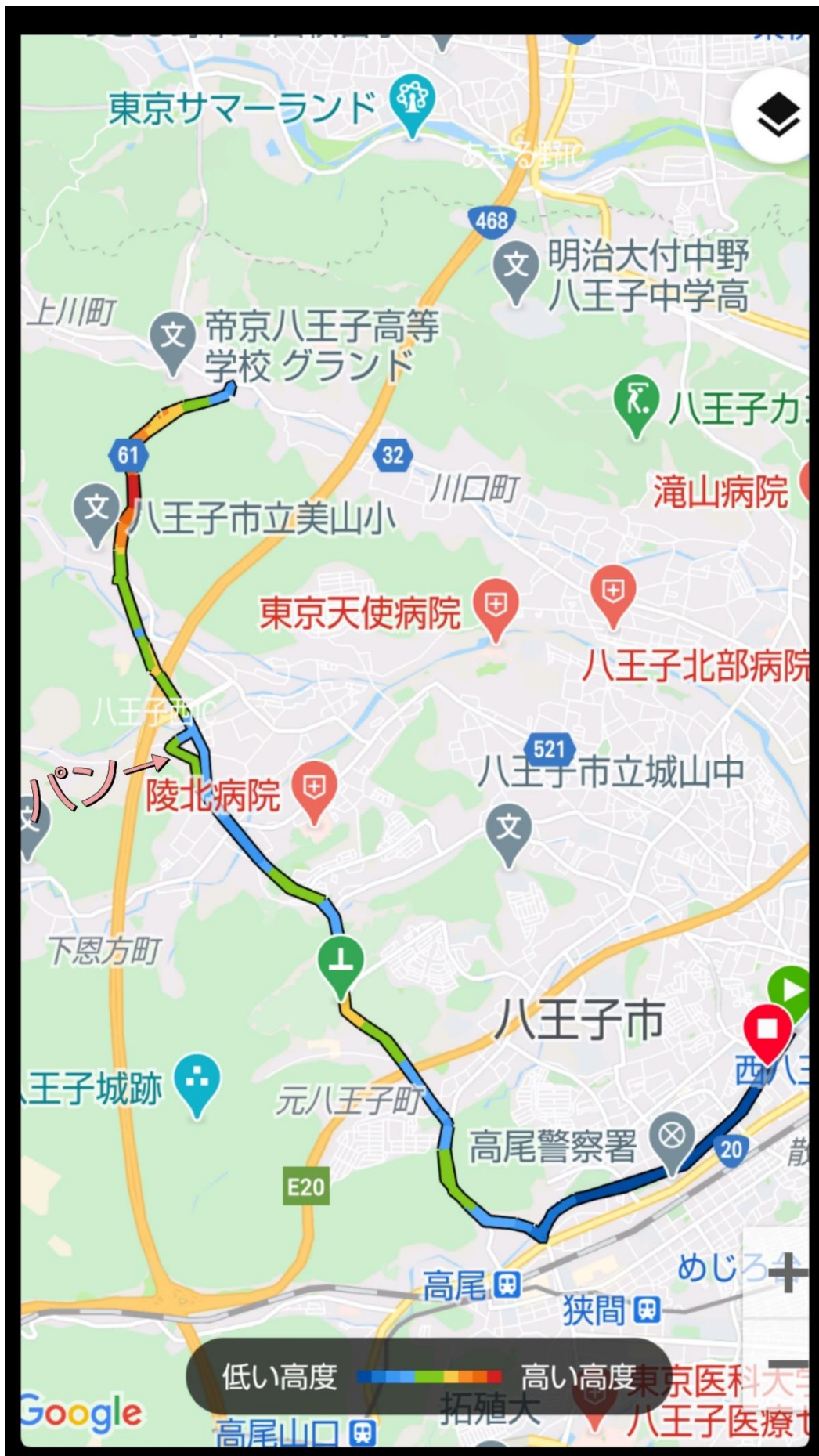


# 司法書士ランナースパノラマ大会報告書

|                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |          |                                                                                                                 |
|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 報告者氏名                                       | 池田 麻衣子                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 所属単位会    | 東京会所属池田の妻                                                                                                       |
| 自己最高記録<br>(任意)                              | フル:3:28:40      ハーフ:1:37:41      10K:44:06                                                                                                                                                                                                                                                                                      |          |                                                                                                                 |
| 日時                                          | 10月 24日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 場所       | 八王子市 美山通り+戸沢峠                                                                                                   |
| スタート地点までの<br>移動手段                           | 車      公共交通手段      自転車      自宅からすぐ                                                                                                                                                                                                                                                                                              |          |                                                                                                                 |
| コース距離                                       | 30K      ハーフ      10K      5K                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | コース種別    | 周回      往復      片道                                                                                              |
| タイム                                         | 1 時間    43 分    43 秒                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |          |                                                                                                                 |
| コースPR<br><br>“マイコース”を<br>思いっきり自慢<br>してください！ | <p>《とにかく坂を堪能できます！！》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ このコースへ行くと、普通に走っても呼吸が上がるので良いトレーニングになります</li> <li>・ トンネルを抜け青梅・あきる野方面へ向かうたびに、どんどん涼しく(寒く)なります</li> <li>・ 都内屈指の心霊スポットに、違った意味でも涼しさを味わえるかもしれません</li> <li>・ 山を眺めながら、季節の移り変わりを味わえます</li> <li>・ 6月には「ナチュラルエイドステーション」が出現！</li> <li>・ 人が少なく、歩道があるので安全に走ることができます</li> </ul> |          |                                                                                                                 |
| その他の<br>PRポイント                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 大都会東京からほんのフルマラソン 1 本分の距離にあります</li> <li>・ 近くに心霊スポットとしても人気の(?)八王子城跡があり、美山通りからランナーなら(※ここ重要)すぐに着きます</li> <li>・ 週3日しか開いていない幻のパン屋さん(グルヌイユ)があります</li> </ul>                                                                                                                                   |          |                                                                                                                 |
| お気に入りの<br>市民マラソン大会<br>(任意)                  | 立川シティハーフマラソン                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | お気に入りの理由 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 箱根駅伝予選会で使われる『陸上自衛隊駐屯地滑走路』を走れるのが魅力</li> <li>・ グロスタイムしかないのが難点</li> </ul> |
| ランナース大会に<br>対するご意見・要望<br>(任意)               | 毎年大会に合わせて旅行するのを楽しみにしています！<br>いつもありがとうございます                                                                                                                                                                                                                                                                                      |          |                                                                                                                 |

【コース図】



## 【コース高低差】

坂道大好き！（遠い目）



## 【コース写真】

ミシュラン三ツ星の高尾山の麓、南浅川をスタート



美山通りに入ると、都内屈指の心霊スポットがあります

八王子霊園と東京霊園に挟まれたこの電話ボックス…

(テレビで取材されることもしばしば)



でも本当の恐怖はこの電話ボックスではなく—

そこを頂点として前後がかなりの坂になっていること！



もっと坂が欲しい時には、この 500mの坂で 5 本～7 本トレーニングします（滅多に欲しません）

美山通りから1本寄り道すると、週3日（木金土）しか開いていない幻のパン屋さん（グルヌイユ）があります。

自家製酵母使用のこだわりパンは絶品です！



戸沢峠は走れるレベルの坂道です



戸沢峠を下り秋川街道に突き当たる交差点で折り返します



6月には河川敷と戸沢峠に桑の実が生るので、摘まむのが一番の楽しみ♪



浅川沿いはサイクリングロードになっており、トイレに困ることはありません。

この美山通りにはコンビニが2軒と、戸沢峠に上る手前に「美山中央児童遊園」があります。

この仮設トイレ風の見ただ目でも、何の抵抗もなく入れるのは“ランナーあるある”でしょうか（笑）

（実際は常設で、中はとても綺麗に清掃されています）

