

# 司法書士ランナーズパノラマ大会報告書

報告者氏名	野口善一	所属単位会	神奈川県会
自己最高記録 (任意)	フル: 3:17:53	ハーフ: 1:29:58	10K: 40:58
日時	10月25日	場所	東京都多摩市 京王永山駅前
スタート地点までの 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	ハーフ 10K 5K	コース種別	周回 往復 片道
タイム	2 時間 16 分 12 秒		
コースPR  “マイコース”を 思いっきり自慢 してください!	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 中央大学八王子キャンパスに通っていた中央大学OBの方にとっては、懐かしく昔と異なりモノレールができたりと近代化した状況が確認できる。それ以外の周辺環境はあまり変わらず…。</li> <li>➤ 都内でも起伏に富んでいる。</li> <li>➤ 途中飽きたら、気分転換で動物園で癒されたり、高幡不動尊でお参りもでき、浅川河川敷サイクリングコースでは朝練中の中大長距離ブロックの選手に会えるかもしれません。</li> <li>➤</li> </ul>		
その他の PRポイント	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 京王相模原線京王永山駅から徒歩1分の距離に日帰り入浴施設「竹取の湯」があり、高濃度の炭酸泉や冷たい水風呂があり、ラン直後のアイシングが可能であり、岩盤浴もある。有料でドクターフィッシュも利用できる。</li> </ul>		
お気に入りの 市民マラソン大会 (任意)	能登和倉万葉の里マラソン *フル *毎年3月第2日曜日開催	お気に入りの理由	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 能登の気まぐれな天気変動によりレース中に快晴と、猛吹雪の両方を体験できるかも？レース後は北陸の海の幸を満喫できる。</li> </ul>
ランナーズ大会に 対するご意見・要望 (任意)			

## 【コース図】

中央大学八王子キャンパスを通過して、多摩動物公園、高幡不動尊など大学周辺の人気スポットを眺めながら走ることができる。疲れたらモノレールでエスケープも可能。

9:37



4G+ 92%



# ランニング



noguchi zenichi

🕒 昨日 9:59

## 朝のランニング



距離

21.11 km

平均ペース

6:27 /km

移動時間

2:16:16

獲得標高

255 m

カロリー

2,259 kcal

平均心拍数

179 bpm

分析を見る



Strava で記録していない友達  
と一緒に走りましたか？

他の人を追加



Nike ペガサス 3 6

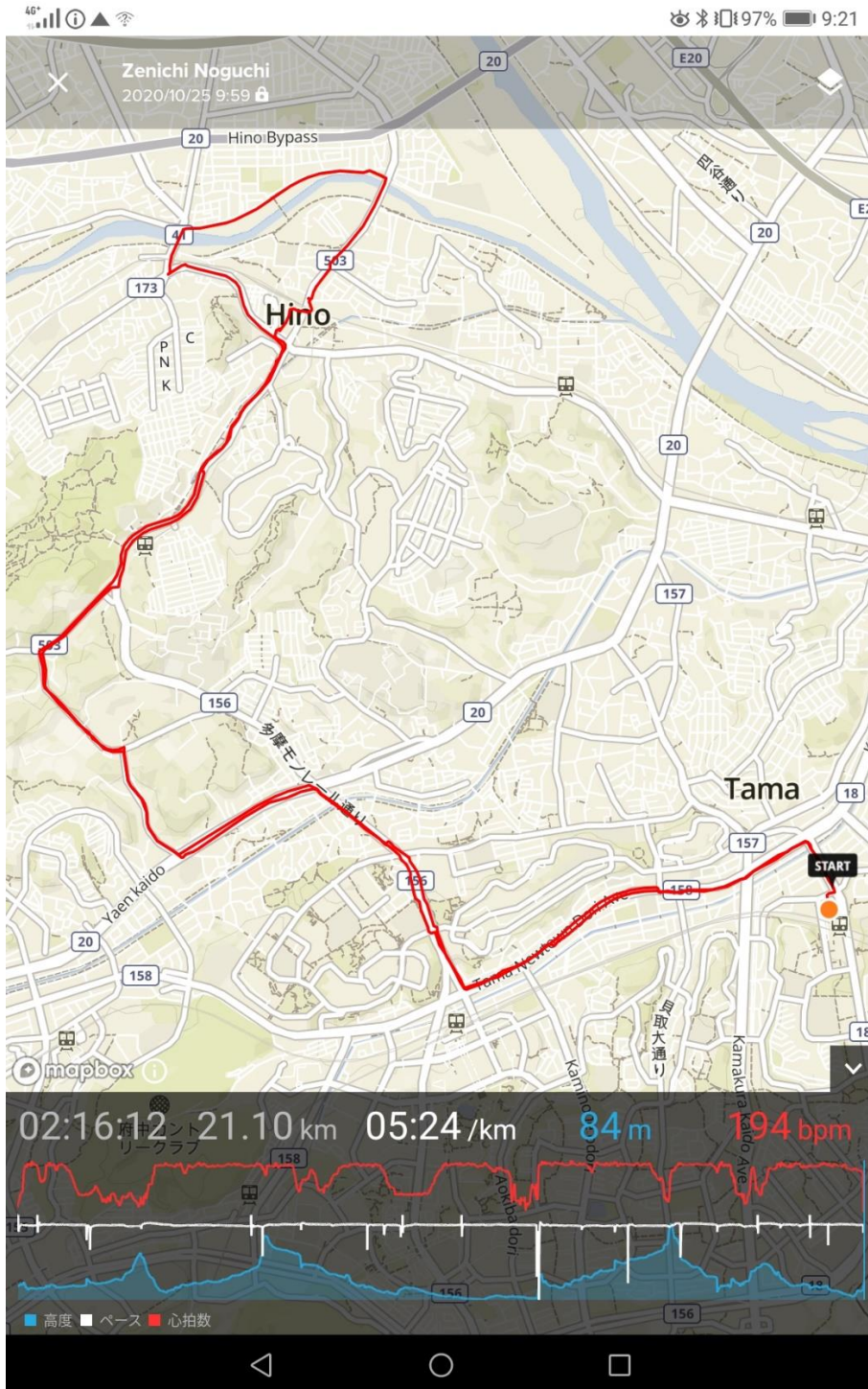


Suunto 5



## 【コース高低差】

多摩丘陵地で足腰は鍛えられます。



## 【コース写真】

中央大学正門



中央大学陸上競技場



多摩動物公園



高幡不動尊



浅川サイクリングコース（もしかしたら朝練中の中大駅伝選手に会えるかも？）



高幡不動駅（モノレール）

