

취향에 맞는 러닝 코스를 만들어 봅시다!



처음에는 공원이나 하천부지 등 주회하기 쉬운 코스를 만들어 보십시오. 1~2km 코스라면 걸어도 출발지점에 되돌아갈 수 있어서 부담이 없을 겁니다. 자기의 취향에 맞는 코스를 지속적으로 달리면 계절의 변화도 느끼고 자신의 실력 향상도 실감하기 쉽습니다.

친구나 가족 분들, 러닝 친구들과 달리면 혼자 달릴 때와 또다른 매력이 느껴질 겁니다. 그 고장에서 개최되는 러닝 대회나 행사를 알아보고 그 분들과 꼭 한번 같이 참가해 보시기 바랍니다!



코스에 익숙해지면 경사도가 있는 코스도 넣어 보십시오. 공원, 하천부지에 있는 비포장길도 훈련하기에 좋습니다. 크로스컨트리 코스 같이 정비되어 있지 않은 길은 아스팔트보다 다리 대미지가 적기 때문에 천천히 달리는 리커버리런을 할 때나 장시간 달리고 싶을 때에 좋습니다.

실은...

눈이 내려도 달릴 수 있습니다!

모처럼 시작한 러닝인데 눈이 내리면 못 달린다고요? 그렇지 않습니다! 불안정한 눈길은 체간 근육 키우기에 효과적입니다. 넘어지지 않도록 여름철보다 약간 좁은 보폭으로...

겨울 러닝 갑시다!

겨울에도 통기성이 있는 복장이 좋습니다! 크로스컨트리 스키용 스키복이 쾌적합니다.

여름철에 신는 러닝화를 신어도 눈길을 달릴 수 있습니다!

밀창 꼴이 깊거나 방수가 되는 러닝화가 있으면 보다 더 안심이 됩니다.



니트모자와 넥워머로 방한도 꼭 챙기십시오



준비없이 와도 바로 러닝 가능. 여행 시에도 출장 시에도 퇴근 후에도 부담없는 접근성.

마치RUN나카지마공원

삿포로시영 지하철 난보쿠선 '호로히라바시역'에서 도보 5분 거리. 삿포로 시민들에게 사랑받는 나카지마 체육센터에서는 러닝, 워킹을 목적으로 하는 분을 대상으로 전용 물품보관함과 샤워 등을 이용하실 수 있는 마치 RUN 나카지마공원을 개설했습니다.

물품보관함, 샤워 완비. 유료 렌탈 러닝화와 러닝복도 준비되어 있어 하고 싶을 때 바로 러닝할 수 있습니다! 자연이 풍부한 나카지마공원에서 아름다운 경치를 즐기면서 달라도 되고, 도요히라강 하천부지에서 마코마나이공원까지 달리는 것도 좋습니다. 기분전환이나 마라톤 대회 출전 준비 등 사람마다 이용법은 제각각입니다.

- 영업시간
9:00 ~ 21:00 (점수마감 20:00)
- 휴무
매월 4째주 월요일, 연말연시
- 이용료
500엔 (세금 포함)
- 6매 회수권
2,500엔 (세금 포함)
- 이용료에 포함된 내용
전용 물품보관함, 탈의실, 샤워, 어메니티, 페이스타월

- 주소
삿포로시 주오구 나카지마코엔1-5
- 문의처
나카지마 체육센터 (+81-11-530-5906)
- 오시는길
지하철 난보쿠선 '호로히라바시역' 1번 출구에서 도보 5분
*마치 RUN 나카지마공원은 전용 주차장이 없습니다. 대중교통을 이용해 주시기 바랍니다.

렌탈



렌탈품

러닝화	100엔
티셔츠	150엔
반바지	150엔
바람막이	200엔
우븐팬츠	200엔

어메니티



어메니티

샴푸
컨디셔너
바디워시
페이스타월



삿포로 '시티 런' 가이드 SAPPORO CITY RUNNING GUIDE

공익사단법인 홋카이도 관광진흥기구 '레이와5년 지역의 매력을 살린 관광지 만들기 추진사업'의 지원을 받고 있습니다.

나카지마공원 코스

초급~상급자 대상

1주 / 약 1km

도시에 있으면서
사계절의 아름다운 경치를
느낄 수 있는 주회 코스.

삿포로 도심부에 위치하면서도
사계절의 아름다운 경치를 볼 수 있는
나카지마공원은 한 바퀴가 약 1km
코스가 있습니다.

초보자 분도 무리없이 천천히 즐길 수
있는 주회 코스는 250m마다 거리
표시판이 설치되어 있어서 목표 설정을
하는 것도 쉽습니다.
중·상급자 분은 20~40주 달리면 하프
마라톤, 풀 마라톤을 상정한 훈련을
확실하게 할 수 있습니다.

또한 한겨울 적설 시에는 톨로가 제설
작업이 들어갈 경우가 많으니 겨울철에
야외 훈련 장소 찾기가 어려우면
나카지마공원이 좋습니다.

게다가 매년 1월 상순부터 3월 상순까지
공원 내 나카지마 체육센터 앞에
크로스컨트리 스키 코스가 개설되니 러닝
크로스 트레이닝으로도 효과적입니다.



올림픽 메모리얼 코스

초급~중급자 대상

약 12km

도쿄 올림픽 표지판을 찾아서
레거시를 체감할 수 있는 코스.

‘도쿄2020올림픽 경기대회’ 마라톤 코스
전반에 있는 5km, 10km, 출발지점,
도착지점의 기념표지판을 찾아서 레거시를
체감할 수 있습니다. 중간에 오르막길이
하나 있지만 비교적으로 평탄해서 달리기
편한 코스입니다.

10km지점 표지판이 있는 히라기시카이도
도로변에는 카페나 테이크아웃이 되는
맛집이 많이 있어 맛집 탐방 러닝을 즐길
수도 있습니다! 초보자에게도 좋습니다.



민헨대교 코스

중급~상급자 대상

약 10km

겨울에도 달리기 편하고
기록을 노리는 시리어스러너에게도
좋은 코스.



삿포로 중심부를 흐르며 계절마다 아름다운 자연을
보여주는 도요히라강의 하천부지는 신호등도 없고
평탄해서 달리기 편한 코스입니다. 겨울에도 많은
러너들이 이용하기 때문에 눈길이 밝혀 딱딱해진
경우가 많아서 스트레스 없이 설상 러닝을 즐길 수
있습니다. 삿포로시와 자매도시 결연을 맺은 독일
원헨시와 연관 지어 이름이 지어진 원헨대교는 밤에는
라이트업되어 나이트 러닝에도 좋습니다. 마치 RUN
나카지마공원 이용자에게도 인기가 많은 코스입니다.

삿포로 시내를 흐르는 도요히라강이나
동계 삿포로 올림픽의 성지를 달리는
실력자 대상 코스.

상급자 대상

약 20km



원헨대교보다 더욱 남쪽에 위치하며 동계 삿포로
올림픽 경기장으로 사용된 ‘마코마나이공원’을 향해
달립니다. ‘마코마나이공원’에서 자연을 만끽하면서
신호등이 없는 노스트레스 총 20km를 넘는 상급자
대상 코스에 도전할 수 있습니다. 삿포로 마치RUN
때도 사용되는 코스이며 기록을 노리는 시리어스
러너에게도 최적입니다.

