

お気に入りのランコースを作ってみよう！



最初は公園や河川敷など周回しやすいコースを作りましょう。1～2kmで走れるコースだと歩いてもすぐに元の場所に戻れるので安心です。お気に入りのコースを継続して走ることで、季節の移り変わりを感ぜられる上、自分のレベルアップも体感しやすくなります。

友人や家族、ラン仲間とのランニングは一人のときとはまた違った魅力があります。地元で開催されている大会やイベントを探してぜひ一緒に参加してみてください！



走り慣れたらアップダウンのあるコースをお気に入りコースに取り入れましょう。公園や河川敷にある舗装されていない道もトレーニングに適しています。クロスカントリーコースのような不整地はアスファルトよりも脚にダメージが少ないため、ゆっくり走るリカバリーランや長時間走りたいたいときにおすすめです。

実は・・・

雪が降っても走れます！

せっかく始めたランニングだけど雪が降ったら走れない・・・？そんなことはありません！不安定な雪上は体幹トレーニングにも効果的です。転倒しないよう、夏より少し歩幅を狭めて・・・

冬でも通気性のある服装がおすすめ！クロカンスキー用のウェアが快適です



ニット帽やネックウォーマーで防寒も忘れずに！

いざ、冬ラン！

夏に履いていたシューズでも雪道は走れます！溝の深いソールや防水仕様のシューズがあればより安心です



手ぶらで来て、すぐ走れる。
旅行でも出張でも、仕事帰りでも簡単アクセス。

街RUN中島公園

市営地下鉄南北線「幌平橋駅」から徒歩5分。札幌市民に親しまれる中島体育センターでは、ランニングやウォーキングを目的とした方を対象に、専用ロッカーやシャワー等がご利用いただける街RUN中島公園を開設しています。

ロッカー、シャワーを完備。有料のレンタルシューズとウェアも備えているので、思い立ったらすぐ走れます！

自然豊かな中島公園の美しい景色を楽しみながら走るもよし、豊平川河川敷から真駒内公園まで走り込むもよし、日々のリフレッシュやマラソン大会の練習など、使い方はあなた次第。

- 営業時間
9:00～21:00（最終受付 20:00）
- 定休日
毎月第4月曜日・年末年始
- 利用料
500円（税込）
- 6枚綴回数券
2,500円（税込）
- 利用料に含まれるもの
専用ロッカー・更衣室・シャワー・アメニティ・フェイスタオル

- 住所
札幌市中央区中島公園1番5号
- 問い合わせ先
中島体育センター（011-530-5906）
- アクセス
地下鉄南北線「幌平橋駅」1番出口徒歩5分
※街RUN中島公園の専用駐車場はありません。
公共交通機関のご利用にご協力ください。

レンタル

レンタル品	
シューズ	100円
Tシャツ	150円
短パン	150円
ウィンドブレーカー	200円
ウーブンパンツ	200円

アメニティ

アメニティ	
シャンプー	
コンディショナー	
ボディソープ	
フェイスタオル	



さっぽろ街ランガイド SAPPORO CITY RUNNING GUIDE

（公社）北海道観光振興機構の「令和5年度地域の魅力を活かした観光地づくり推進事業」の支援を受けています。

中島公園 コース

初級～上級者向け

都会にいながら

四季の美しいロケーションが感じられる
周回コース。

1周/約1km

札幌都心部に位置しながらも四季折々の美しい景色と出会える中島公園には、1周が約1kmのコースがあります。

初心者の方もゆっくりと無理のない範囲で楽しめる周回コースは250mごとに距離表示板があるので、目標設定もしやすいです。

中・上級者の方は20～40周することで、ハーフ・フルマラソンを想定したしっかりとしたトレーニングを行うことも可能。

また、真冬の積雪時には通路が除雪されることが多いため、冬場の屋外トレーニング場所に迷っている方には中島公園がおすすめです。

さらに毎年1月上旬から3月上旬の間公園内の中島体育センター前には歩くスキーコース(クロスカントリースキー)が開設され、ランニングのクロストレーニングとしても効果的です。

「東京2020大会」
マラソン競技5km地点記念銘板



オリンピックメモリアルコース

初級～中級者向け

約12km

東京オリンピックの銘板を巡り
レガシーを体感できるコース。

「東京2020オリンピック競技大会」のマラソンコース前半にある5km、10kmとスタート/フィニッシュ地点の記念銘板を巡り、レガシーを体感できるコース。途中に上り坂が1か所ありますが、比較的フラットで走りやすいコースです。

10km銘板がある平岸街道の道路沿いには多くのカフェやテイクアウトができるグルメスポットが点在し、グルメを楽しむこともできます!初心者にもおすすめです。

「東京2020大会」
マラソン競技スタート地点記念銘板



ミュンヘン大橋コース

中級～上級者向け

約10km

冬でも走りやすく、
記録を狙うシリアスランナーにも
お勧めコース。



札幌の中心を流れ、四季折々の美しい自然を見せてくれる豊平川の河川敷は信号もなくフラットで走りやすいコースです。冬でも多くのランナーが利用し、雪が踏み固められていることが多いため、ストレスなく雪上ランが楽しめます。札幌市と姉妹都市提携しているドイツ・ミュンヘン市にちなんで命名されたミュンヘン大橋は、夜にはライトアップされるためナイトランにもおすすめ。街RUN中島公園の利用者にも人気のコース。

市内を流れる豊平川や
冬季札幌オリンピックの聖地を走る
ベテラン向けコース。

ミュンヘン大橋のさらに南にあり、冬季札幌オリンピック会場となった「真駒内公園」を目指して走ります。「真駒内公園」で自然を満喫しながら、信号の無いストレスフリーな総距離20kmを超える上級者向けコースにチャレンジできます。札幌マラソンにも使われるコースで、記録を狙うシリアスランナーにも最適です。

上級者向け

約20km

