

中島公園コース

初級～上級者向け

都会にしながら

1周/約1km

四季の美しいロケーションが感じられる
周回コース。

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う中島公園には、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

The map shows a red running route around Nakajima Park. Key landmarks include Zepp Sapporo, Seiyu, Seven Eleven, and the park's main buildings. A pink star marks the location of the Tokyo 2020 Marathon 5km commemorative plaque. A yellow and green distance marker indicates a 250m interval for a 1km course. A circular inset shows two people walking on a path, with text indicating it's suitable for walking.

八窓庵 (旧舎那院忘笠) 国指定重要文化財

菖蒲池

250m 1km course
距離表示板

※冬期間は積雪による破損防止のため、距離表示板を撤去します。

スタート地点

ウォーキングにもぴったり

街RUN中島公園

八窓庵 (旧舎那院忘笠)
国指定重要文化財

豊平館 国指定重要文化財

札幌コンサートホール Kitara

札幌市中島体育センター