

# 皇居ランニングを より快適に、安全に楽しむために

～ランステから10の提案～

人気、知名度ともに皇居は日本最高のランニングスポットです。だからこそ、ランナーに求められるのは日本で最高の走るマナーを身につけることではないでしょうか。皇居の周回路には観光客、散策する歩行者、一般の通行者などランナー以外の人も多くいます。それらの人々、みんなのものです。ランナーだけが特別ではありません。お互いが親しみと好感をもてる関係でありたいものです。そこで、こんなルールを提案します。

1. ランナーは基本**左側走行**で**2列**まで。それ以上に広がらないようにしましょう。
2. コーナーが死角になる**竹橋**の角、**千鳥が淵**の交差点手前、**祝田橋**交差点、**大手前門**の隘路(狭いところ)は**1列**になりましょう。追い抜きはこのポイントでは避けましょう。
3. **混雑している時間帯**はランナーや歩行者のどっさの進路変更にも対応できるように**ゆとりあるペース**を維持しましょう。**タイムにこだわり過ぎた走り**は衝突、摩擦のアクシデントにつながります。
4. 追い抜くときは右側から一声「**右から先に行きます**」。追い越したら「**ありがとうございます**」のこぼえ。
5. 皇居は「**反時計回り**」が主流になっています。逆走は走路を一層せざるようになります。**平日の18:00～21:00、土、日の日中**はことに『**集団逆走**』は控えましょう。
6. 同好会、レッスンなどの**グループ走**は大集団になるようなら、**少人数に分けて**ウエーブスタートの工夫を。
7. **音楽プレーヤーのボリューム**は周囲の音が聞こえる程度にしましょう。
8. 走り終えたあと、集団で**立ち話**、道に広がっての**そぞろ歩き**はやめましょう。
9. ペットボトル、補給食の**ゴミ**は**必ず持ち帰り**ましょう。
10. もし、**接触事故**が起こったら、近くの**警察官**に立ち会ってもらいましょう。故意にぶつかってくる「**当たり屋**」の出現もウワサされています。

※以上、10の提案をしましたが、これらの基本は「ランナーである、ないを問わず」、「皇居に集う仲間との融和」、そしていつまでも『皇居がランナーの愛すべきメッカ』であって欲しいとの願いにあります。

## 私達も賛同しています!

※アイウエオ順、敬称略



アン☆ドウ 里美

松竹芸能  
RUN&美脚YOGA  
インストラクター  
「思いやりの気持ちで内面  
からも美ランナーに!」  
<http://ameblo.jp/ando-satomasamin>



市河 麻由美

ランニングアドバイザー  
現役引退後、ピラティスを  
取り入れたランニング指導を  
市民ランナー中心に展開中。  
<http://i-mayumi.gonna.jp>



岩本 能史

club MY☆STAR代表  
「RUNの中心地皇居、ここ  
で育まれたマナーや思いや  
りが各地のレースにも浸透し  
ていけばいいですね」  
<http://club-mystar.com>



金 哲彦

プロランニングコーチ  
ニッポンランナーズ代表  
「皇居は日本の象徴であり、  
またランナーの聖地でもあり  
ます。みんなで楽しく走れる  
環境を作っていきましょう!」



千葉 真子

マラソンランナー・  
スポーツコメンテーター  
「ルールを守って  
HAPPY RUN♥」  
<http://chibamasako.cocolog-nifty.com/blog>



牧野 仁

Japanマラソンクラブ代表  
「完走勝負」  
「譲り合う心で安全に楽しく  
走りましょう」  
<http://www.jmcrun.com>



MIDORI

ナイキランニング  
アドバイザー  
NIKE RUNNING CLUBに  
てアドバイザー活動中。安全  
で快適なランニングを提案。  
「シェアの精神で。社会と自然  
と調和して走りましょう」  
<http://nikerunning.jp>



夜久 弘

スポーツライター  
「皇居を走って28年、ほくに  
とって皇居はかけがえのない  
ランニングの故郷であり、  
聖地です」  
<http://www.kit-hi-ho.ne.jp/yaku-hiroshi>

# RUNNERS STATION

神保町 Tel.03-3264-0089

麹町 Tel.03-5275-0089

<http://runsta.jp>