

ランニングコースマップ



group

17N1003 石井 冨 17N1081 長岡 杏佳

17N1082 新美 紗永子 17N1097 松山 恭子

コース①

信号が少なく足止めになることがほとんどない。
防衛省の周りということもあり、いつでも安全。

コース②

市ヶ谷から飯田橋の外濠の景色を眺めながら走ることが
でき、駅同士をつないでいるためアクセスも良い。

コース③

皇居と迎賓館と外濠という自然に恵まれた3箇所を
道幅の広い道路でをつないでいる

コース④

皇居周りで信号も少なく自然も豊かでランニング
している人も多く安全

コース⑤

自然の少ない都心部において緑に囲まれ、
水沿いも含めた自然の中を走れる。

東京マラソンのコース

すべてのコースを地図上におこしてみると、コースのつくられ方には様々な特徴があることが発見できた。木々や水辺などの自然に恵まれた場所であること、道幅が広いことによる走りやすさは予想していたことだったが、地形や信号機の有無は新たな発見となった。トレーニングのために急な坂道を走るのではなく、平らに近い道を長時間走る。そして皇居や防衛省の周りのように信号機がすくない場所を選ぶ人々もいるが、道幅が広く多くの方向に信号機が存在することを利用して信号機で止まらないように走る人がいることも調査の結果わかった。また、外濠沿いは東京マラソンのコースにもなっていることに気が付き、本番同様のコースを走れることによるコース選びも考えられた。調査結果をまとめ地図に起こすことでランニングルート作成の参考として利用できるようなマップを作ることができた。

● 信号機

■ 等高線 1000mm 間隔

マップメイキングのプロセス

- ①ランニングルートの特徴を予想する
・自然豊か ・道幅が広い ・人通りが少ない
- ②外堀周辺のランニングしている人にランニングルートの聞き込み調査をする
- ③予想では得られなかった特徴を捉えてマップにおこす

