

日本市民スポーツ連盟イヤーラウンド認定コース

A
コース

水のめぐりAコース [距離 15km]

赤コース 日比谷公園～皇居外堀～神田川

B
コース

水のめぐりBコース [距離 10km]

青コース 皇居内堀一周

※「美しい日本の歩きたくなるみち500選」認定コース

主催：日本市民スポーツ連盟 ミズノ株式会社 MIZUNO TOKYO 2023.02

- Aコース(左回り)
- Bコース(左回り)
- 見所⑦: 周辺の見どころ
- WC: トイレ
- 富坂下: 交差点名

コース内の歩行に関しては、
個人の責任のもとに行ってください



スタートする前にお読みください

- 歩きやすい服装や帽子、シューズを履いていますか？
- 歩き始める前には、十分に身体の各部の筋肉を伸ばしましょう
- 歩行中こまめに水分補給を行いましょ
- 歩行中体調が悪くなったら、無理せずすぐに中止しましょ
- 交通ルールを守り、車や自転車、他の歩行者に気をつけ、事故のないよう歩行しましょ

ゴール

- ゴールではパスポートにスタンプ印をもらってください
- 受付ボックスにてスタートされた方は、ゴールにて参加費をお支払いください
- コース開設時間内に戻れない場合や、途中で中止される場合はご連絡ください

- コース開設時間 9:30～18:00 [11:00までは受付ボックスにて受付]
- 定休日 年末年始・不定休(要確認)
- 店舗営業時間 11:00～20:00
- 連絡先
MIZUNO TOKYO (6F・イヤーラウンド担当)
住所：東京都千代田区神田小川町3-1
電話：03-3233-7268

A コース **水のめぐりAコース** [距離 15km]
内容: 日比谷公園～皇居外堀～神田川

B コース **水のめぐりBコース** [距離 10km]
内容: 皇居内堀一周 ※「美しい日本の歩きたくなるみち500選」認定コース



🔍 コース周辺見どころ説明

見所① 和田倉噴水公園 わだくらふんすいこうえん

昭和36(1961)年、天皇陛下(当時皇太子殿下明仁親王)のご成婚を記念して造られ、さらに皇太子殿下のご成婚を記念に全面的に改修されて平成7(1995)年に完成したもので、様々な噴水の演出がとても美しい公園です。

見所② 日比谷公園噴水広場 ひびやこうえんふんすいひろば

昭和36(1961)年、日本で最初の近代的な西洋式公園で、最大のシンボルである噴水広場をはじめ、四季を通じて多くの草木や花を楽しめます。

見所③ 国会前庭 こっかいぜんてい

国会議事堂正門にむかって左側(南)は、霞ヶ関離宮があった池泉回遊式の和式庭園で、右側(北)は井伊家の屋敷があった洋式庭園になっており、水準測定の原点となる水準原点と三権分立を表す時計塔があり、憲政記念館(見所④)も隣接しています。

〈国会前庭→入場無料/開園時間 9:00～17:30〉

見所④ 憲政記念館 けんせいきねんかん

戦前は陸軍参謀本部が置かれていたが、戦後、憲政の神様といわれた尾崎行雄を讃えて建設され、日本憲政の歴史に関する資料が展示されています。

〈憲政記念館→入館無料/開館時間 9:30～17:00/入館は16:30まで〉

見所⑤ 皇居外堀 こうきょそとぼり

江戸幕府は城下の治安維持のため、城下町をぐるりと囲む外濠は、かつては水路で江戸城を取り囲み、また内濠や江戸湾(東京湾)ともつながっていたといわれています。現在は千代田区と周辺区の境界に外堀通りが通っていて、外濠公園は桜の名所となっています。

見所⑥ 神田川 かんたがわ

江戸時代に江戸の飲料水を確保するために、「神田上水」を整備、江戸の水道として利用されていました。80年代には河岸整備によって桜の名所としても有名です。また、1973年フォークグループかぐや姫の楽曲「神田川」になっていることでも有名です。

見所⑦ 本郷給水所公苑 ほんごうきゅうすいじょこうえん

バラ園を中心とした西洋庭園と、武蔵野の雑木林をイメージした和風庭園の一角に、江戸時代の神田上水が復元展示され、隣接する水道歴史館の野外展示場になっています。水道歴史館では、江戸時代から現代へ、400年の水道の歴史を楽しく学ぶことができます。

〈バラ園→入苑無料/(4～9月)7:00～19:00(10～3月)9:00～17:00)
〈水道歴史館→入館無料/開館時間 9:30～17:00/入館 16:30まで〉
※毎月第4月曜日は定休日です

見所⑧ 湯島聖堂 ゆしませいどう

[立ち寄り→聖橋脇の階段を上り、点線コースへ]

元禄時代、5代将軍徳川綱吉によって儒学振興を計るために建てられ、後に「昌平坂学問所」となりました。明治維新後も「日本の学校教育発祥の地」としての役割を担っています。年間を通して湯島天満宮(湯島天神)と共に、多くの受験生が合格祈願に訪れます。

〈湯島聖堂→入場無料/公開時間9:30～17:00/冬季16:00まで〉

見所⑨ 神田明神 かんだみょうじん

[立ち寄り→聖橋脇の階段を上り、点線コースへ]

正式名称は「神田神社」、東京の中心ー神田・日本橋・秋葉原・大手丸の内・旧神田市場・築地魚市場ーなど108町会の総氏神様です。

見所⑩ 山王日枝神社 さんのうひえじんじや

[立ち寄り→正面の男坂階段を上り境内へ、稲荷神社の鳥居階段を下ると元道へ合流します]

山王祭は神田神社と並び天下祭と呼ばれ、隔年で実施の神幸祭は江戸城内に入り將軍の拝謁を受け、境内の山王稲荷神社本殿は、万治2(1659)年造営とされ、江戸初期の貴重な建物です。

見所⑪ 弁慶濠・弁慶橋 べんけいこう・べんけいばし

この「弁慶濠」だけが唯一「濠」の形態を残している場所です。「弁慶橋」は明治22(1889)年、ここに移され江戸城普請の大工の棟梁であった弁慶小左衛門が造った橋であることから、弁慶橋と名付けられたといわれています。

見所⑫ 清水谷公園 しみずだにこうえん

公園のある一帯は、江戸時代の紀伊家、井伊家の屋敷境にあり、この境が谷であったこと、紀伊家屋敷内に豊水(清水)が湧き出たことから清水谷と呼ばれていました。また、正面には明治11(1878)年に暗殺された、参議兼内務卿の大久保利通の「贈右大臣大久保公哀悼碑」があります。



見所⑬ 皇居内堀通り こうきょうちぼりどおり

[立ち寄り→皇居正門(二重橋)をはじめ、皇居庭園内(東御苑)を見学することができる(要確認)]

内堀通り沿いには、黒松の点在する大芝生広場の皇居外苑や、江戸城のたたずまいを残す内濠、城門などの歴史的建造物が調和し、日本を代表する公園として親しまれています。内堀通りからは、正面に東京タワーと、行幸通りにレンガ造りの東京駅を見ることができます。

〈東御苑→入園無料/公開時間(3/1～4/14, 9月)9:00～17:00(4/15～8月末日)9:00～16:00(10月)9:00～16:30(11～2月)9:00～16:00/入園は30分前まで/休園日は毎週月・金など要確認/入り口は大手門・平川門・北桔橋門の各窓口で入園票を受け取り見学することが可能〉

見所⑭ 千鳥ヶ淵戦没者墓苑 ちどりがふちせんぼつしゃぼえん

先の大戦で海外における戦没軍人及び一般邦人のご遺骨を納めた「無名戦没者の墓」として昭和34(1959)年3月28日に創建されました。平成23(2011)年10月現在355,404柱が、六角堂内に安置されています。また、千鳥ヶ淵公園は桜の名所としても有名です。

見所⑮ 靖国神社 やすくにじんじや

明治2(1869)年、国内外での戦争などで戦没した軍人などを記るため、東京招魂社として創建されました。明治12(1879)年に靖国神社と改称され、以後今日に至るまで幾多の戦争での戦没者の霊が祀られています。また、春には桜の名所としても有名です。

見所⑯ 北の丸公園 きたのまるこうえん

1731年に御三卿の田安家と清水家の屋敷地となって幕末まで続き、明治後は近衛兵の兵舎が置かれ、昭和44(1969)年に旧近衛連隊の跡地を森林公園として整備し一般公開されました。水と緑に囲まれた、とてもすがすがしい公園です。

※各施設の料金および営業時間は令和2年1月1日現在のものです。詳細は各施設にお問い合わせください。