Buddy Training Studio 周辺ジョギングコース 5Km

急坂の多いこの地域にしては、比較的平坦なコースを選定していますが、最後は登りになります。

赤いところは下り、
黄色や緑のところは登り、
オレンジは平坦になります。

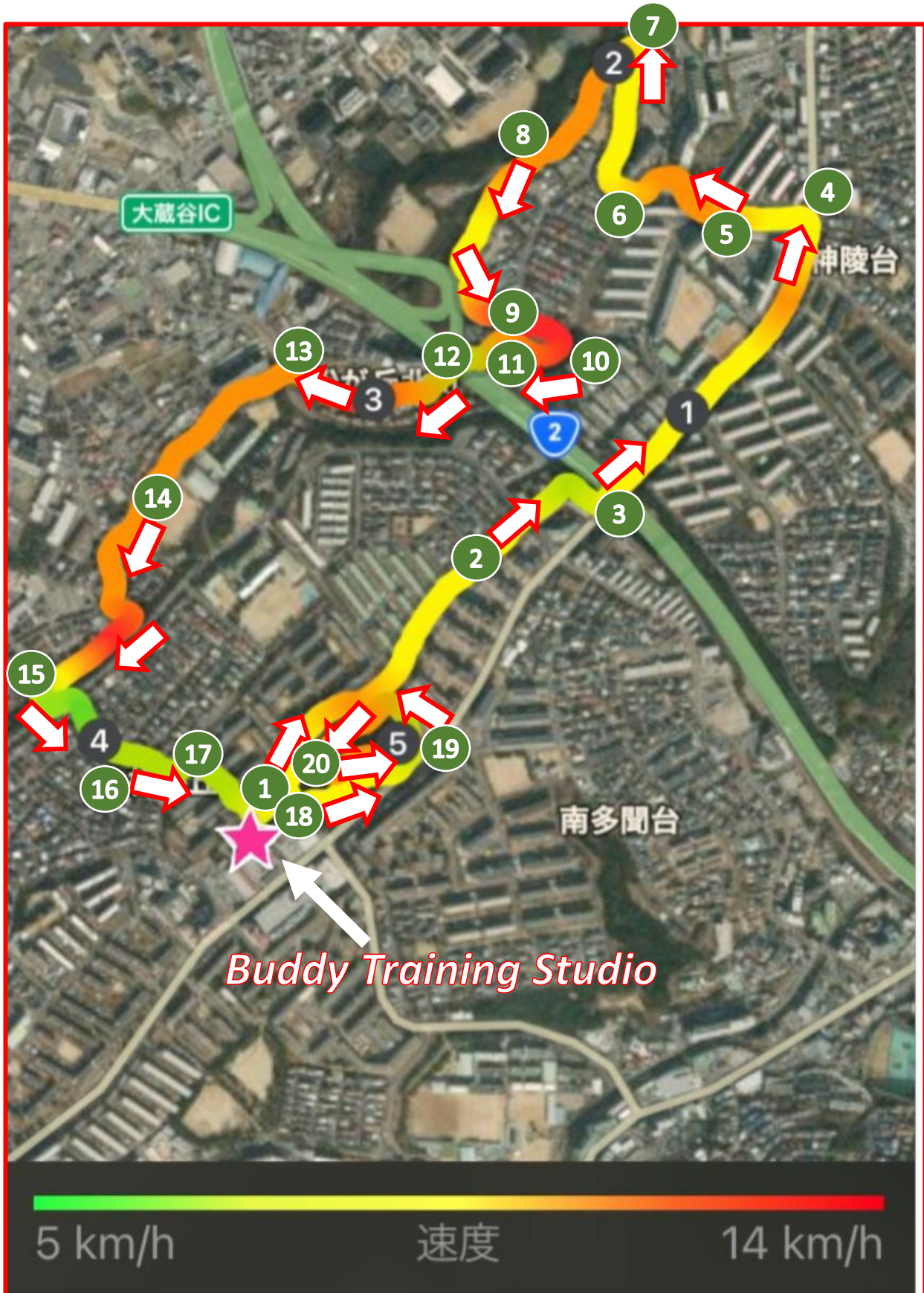
信号が殆ど無い快適なコースになりますが、一部注意する場所もあるので気を付けて走ってください。

登って下って、最後は登りになります。4キロ地点からの登りは、かなりきつくなるので、無理をせず、歩いてください。

35分以内で走れれば、優秀、30分以内なら超優秀という難コースです。
無理せず、少しずつチャレンジしてください！

1 ~ 19 順路・写真案内場所

1 ~ 5 距離（km）



1

Buddy Training Studioを北側に出て、
松が丘公園の西側にある階段を上り、
松が丘公園を右手に見ながら、北へ上ります。

遊歩道になっており、とても走りやすい道ですが、
なだらかな「登り」です。

松が丘公園が終わっても、そのまま直進します。

2

松が丘1丁目の少し広い車道を横切ります。信号も、横断歩道も無いので、左右注意して渡ってください。

そのあと林に入っていくので、右にカーブします。

3

林の中を抜けて、明舞中央通りに出たら、左折して、
北方向に側道を走ります。

第二神明（高速道路）の上を通り、明舞中央通りに沿って
しばらくは平坦な道を、北上します。

もうすぐ1キロ地点になります。

4

コープ神陵台を左側に通り過ぎたら、交差点を左に曲がります。

コープの駐車場を左に見ながら直進します。

このあたりは、ずっと平坦な道が続きます。

5

コープの駐車場を過ぎ、左手の団地1棟を過ぎると、
道は左にカーブします。

カーブする前に、横断歩道を渡って、
右手の道に入ります。

少し狭い道ですが、車も通るので気を付けてください。

6

少し下ると、二股に分かれますが、
これを右に行きます。

右にカーブしながら、しばらく登りになります。

右手は伊川谷の県営住宅団地です。

7

坂を上りきると、T字路になります。

これを左に曲がり、ゆるやかな下り道を直進します。

比較的、車の通りは少ないですが、ガードレールの内側の歩道を走りましょう。

標高では、一番高い地点にやってきました。

ここを過ぎると、間もなく、2km地点になります。

8

しばらく走ると、徐々に下りはじめます。

鬱蒼とした森に入っていきそうになったら、斜め左の坂を上がります。

間違えて森の方に下って行かないよう注意してください。

坂を上がると第二神明が見えてきます。

9

坂を上りきると、グレース日宏という茶色のマンションを
左に見ながら、また下り始めます。

二股に分かれるので、右へ行き、急坂を下っていきます。

10

急坂を下ると、T字路になるので、鋭角に右に曲がります。

スピードが出過ぎると、転びそうになるので注意。

このあたりから、ずっと下りなので、大股で飛ぶように
走って、息を整えていきます。

11

カーブの後、少し登ってすぐ左に折れ、下ります。

間違いやすいので注意してください。

12

左に曲がると、このような階段があります。
階段をゆっくりと注意しておりてください。

この階段を下りて、第二神明の下を潜ります。

そのまま、ゆるやかな下り坂を直進します。
右手は朝霧川が流れています。

13

そのまま道なりに行くと、左にカーブして、高架下を潜ります。左には朝霧中学校が見えてきます。

緩やかな下りなので、スピードをつけていきますが、
車も多いので注意して歩道を走りましょう。

このあたりが、3km地点です。

14 左側にある朝霧中学校のグランドを過ぎると、
右手の朝霧川に沿って、左にカーブしていきます。

2つ目の横断歩道の先を左に曲がります。

このあたりいくつか、同じような道がありますが、
左に曲がった時に突き当たりに緑の土手が見えたら、
その道が正解です。

突き当りを右折し土手沿いに直進します。

15

左に緑の土手を見ながら、しばらく直進します。

左に「顕彰慰霊碑」が見えたら、この脇の階段を上ります。

ここでの階段上りはかなりハードですが、1段飛ばしで
一気に駆け上がります。

16

階段を登り切って、左を向くと、このような景色になります。

横断歩道を渡って、車道の反対側に行き、すぐの路地を
入ります。

そこから急激な上り坂が待っています。
体力の限界に来ていると思うので、無理なら歩きます。

このあたりが4km地点です。

17

急坂を登りきると、小さな歩道が続いています。
これを上ると明舞団地内に入っていきます。

明舞センターに渡る橋の手前を左折して、松が丘公園に向かいます。

18

Buddy Training Studioの前を通り過ぎて
松が丘公園に入り、1周します。

あと、500mです。

ここまで来たら、ラストスパートです。

19

公園内の歩道に入り、左回りに1周します。

20

最後のカーブ、二股を左に入ると、大きなクラゲが！
この先がゴール！！ 5km達成！