

SUMIDA River

RUN / WALK

隅田川 リバーラン&ウォークマップ
SUMIDA RIVER RUNNING&WALKING COURSE GUIDE MAP



隅田川への
ACCESS
MAP

発行者 公益財団法人 東京都公園協会
〒160-0021 東京都新宿区歌舞伎町 2-44-1
東京都健康プラザハイジア 9・10階
本マップに関するお問い合わせ先:
TEL.03-3553-7240

後援 一般財団法人東京マラソン財団

協賛 アシックスジャパン株式会社

地図をシェアして
資源の有効活用

二次元バーコードから簡単にシェアできます。
環境に配慮して発行部数は少なめです。
お友達にはWEB版をご紹介ください。



www.tokyo-park.or.jp/waterbus/runwalk/

2021年4月発行



とっておきのランニング&ウォーキングコースを 私たちがご紹介します



あかりさん

インスタおしゃれ女子

27歳/女性
会社員
隅田川周辺のマンションで一人暮らし



隅田川テラスショートコース

P3

#フォトスポット多数!

Instagramにハマっていて、可愛く写真が撮れるとすぐにアップしちゃいます。そんな私のオススメは、吾妻橋から両国にかけての隅田川テラスショートコース! 近くにゆっくり過ごせるカフェもあるんですよ。



わたるさん

来日する友人を東京案内に連れ出す学生

21歳/男性
都内の大学に通う理系学生
両国で両親、祖母と暮らしている



日本の文化味わいコース

P7

#日本のいいところばっちり

もうすぐ海外から遊びに来る友人は、日本文化に興味津々。日本庭園や江戸情緒が残る街並みなど、日本ならではのスポットに寄れるお気に入りのコースと一緒に回る予定です。



かけるさん

シリアスランナー

40歳/男性
会社員
東京都内のマンションで家族と暮らしている



隅田川テラスロングコース

P5

#しっかり走れて景色も色々

日頃から体づくりをしている私がオススメするのは、勝鬃橋から新大橋にかけてのロングコース。およそ10kmなのでキツイ日もありますが、隅田川や浜町公園の緑を眺めながら走っていると気持ちが和らぎます。



梅田夫妻

最近大阪から豊洲に引っ越してきた共働き夫婦

35歳/男性・女性
夫:IT関係 妻:アパレル関係
豊洲のタワーマンションに夫婦で暮らしている



お台場・有明アーバンコース

P9

#抜けが良くて気持ちよく走れる

つい最近東京へ引っ越して来た私たちの日課はランニング。最近見つけたお台場・有明エリアのコースは広い道をのんびり走れて、とてもお気に入りです。夜景も美しく、夫婦二人で楽しんでいます。

GUIDE MAP





隅田川テラスロングコース

10km
コース

	水上バス発着場		交番・警察署
	公共トイレ		神社
	入浴施設		寺院

このコースをWEBで
見る(ダウンロード可)

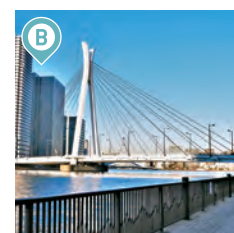


CHECK_POINT



勝鬨橋

国の重要文化財でもあるこちらの橋。走りながら眺める隅田川も絶景です。



中央大橋

白い主塔とケーブルの造形が優美な橋。夜はライトアップされるのでとても綺麗です。



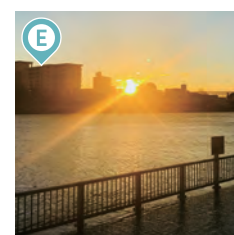
浜町公園

中央区立で最大の面積を誇る公園。運動広場やデイキャンプ場があります。



LYURO 東京清澄

洗練された空間が魅力のシェアスペース。かわてらす®併設のレストランでモーニングもいただけます。



越中島からのぼる日の出

石川島公園は穴場の日の出スポット。空がひらけた隅田川ならではの絶景です。



屋形船

江戸時代から続く船遊び。夜間は船体が光り、美しい眺めになります。

※本マップで紹介するコースは、工事等の都合により通行できなくなる場合があります。



日本の文化味わいコース

7km
コース



CHECK_POINT



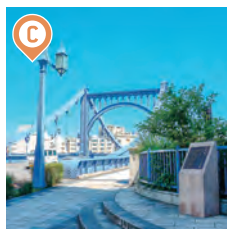
旧安田庭園

かつては隅田川の水を引いて整備された潮入り池泉回遊式庭園。歴史と自然のどちらも楽しめます。



两国橋

千住大橋に続き、隅田川で2番目に架けられた歴史ある橋。錦絵にも頻りに登場します。



清洲橋

永代橋と対になるよう設計されており、デザインが優美。国の重要文化財です。



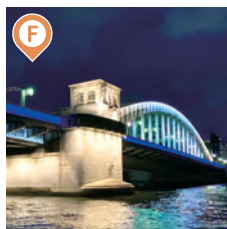
石川島灯台跡

1866年に寄場人足の手で築がせた船舶用灯台の跡地。現在は灯台のモニュメントが建っています。



佃煮屋

この辺りには老舗の佃煮屋が点在しています。自分へのお土産に買うことも。



勝鬨橋

東京スカイツリー*と東京タワーが左右に臨めるスポット。このコースの名所です。

水上バス発着場	交番・警察署
公共トイレ	神社
入浴施設	寺院

- A 東京水辺ライン 両国リバーセンター発着場
- B 東京水辺ライン 浜町発着場
- C 東京水辺ライン 越中島発着場
- D 東京水辺ライン 聖路加ガーデン前発着場

このコースをWEBで見る(ダウンロード可)



道路が狭いため、通行にはご注意ください。

*本マップで紹介するコースは、工事等の都合により通行できなくなる場合があります。



お台場・有明アーバンコース

5km
コース

水上バス発着場 公共トイレ

A 東京水辺ライン
お台場海浜公園発着場

このコースをWEBで
見る(ダウンロード可)



ジョグボート有明
お台場のオシャレな
ランナーが集う、快適
なランナーサポート
施設。(→P.14)

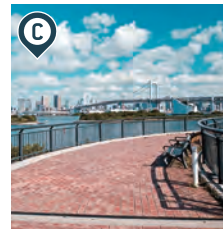
CHECK_POINT



イーストプロムナード
様々なイベントが行われるほか、色とりどりの花が咲き誇っています。



夢の大橋
最大幅約60mの歩行者専用橋。天気が良ければ富士山を眺められます。

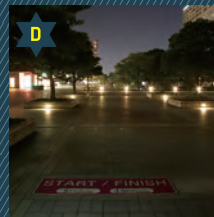


お台場海浜公園:展望台
レインボーブリッジまで臨める展望台。優雅な夜景や夕日も楽しめます。



梅田夫妻
最近大阪から豊洲に引っ越してきた
共働き夫婦

TWILIGHT_NIGHT_POINT



スタート&ゴール地点
幻想的な光の中でスタートとゴールを切れるのは、アーバンコースならではの。



夢の大橋ライト点灯
全長360mの橋は夜になると灯りが美しく点灯。夫婦でロマンチックな気分。



観覧車のライトアップ
センタープロムナードから見える直径100m、地上115mの大観覧車は世界最大級。お台場の夜を彩ります。

※本マップで紹介するコースは、工事等の都合により通行できなくなる場合があります。



あかりさん
インスタおしゃれ女子



かけるさん
シリアスランナー



東京スカイツリー®
634mのタワーは圧巻!東京ソラマチ®
にも可愛いアイテムがいっぱいです。



築地場外市場
しっかり走った後は、築地の新鮮な魚
で美味しくお腹を満たしています。



浅草寺
都内最古のお寺。レトロな雰囲気のお
店が並ぶ仲見世もぜひ覗いてみて!



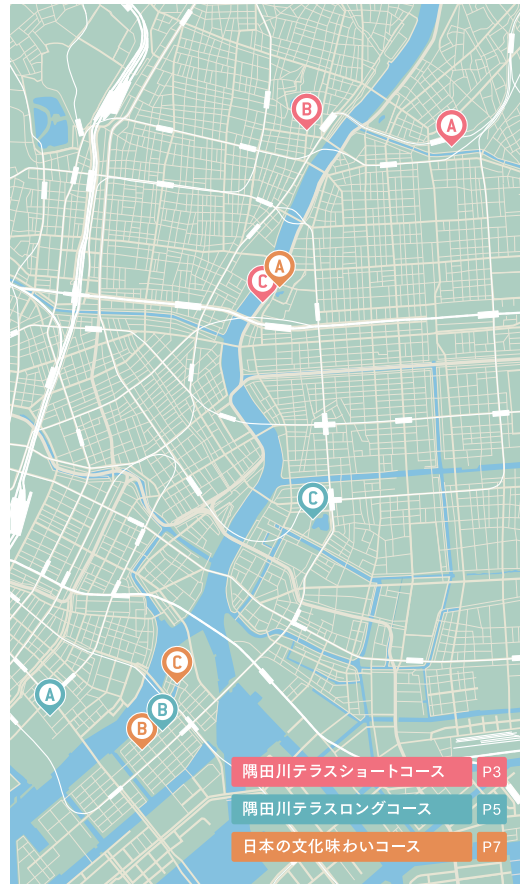
月島のメロンパン
ランニング後の腹ごしらえに、焼き立
てメロンパンをバクリ。



ヒューリック両国リバーセンター
両国にできた新しいかわたらす®。隅田
川を眺めながら飲食を楽しんでみて。



清澄庭園
歴史を感じる庭や涼亭、のんびりと
野鳥を眺めてホッと一息。



わたるさん
来日する友人を東京案内に
連れ出す学生



刀剣博物館
旧安田庭園に併設。千年を超えて大切
に保存されてきた日本刀の魅力が満載
です。



もんじゃストリート
月島といえばもんじゃ焼き。ソースの
匂いに誘われてちょっと寄り道。



佃小橋
近代的なタワーマンションと、江戸情緒
あふれる佃堀の対照的な風景が広がら
ます。近くのレトロな銭湯も要チェック!



梅田夫妻
最近大阪から豊洲に引越してきた
共働き夫婦



水上バス
走りきった後は、江戸の歴史が感じら
れる水辺の観光スポットを楽しんで。



お台場海浜公園
ビーチもある大きな公園。季節や時間
帯によって変わる景色も魅力です。



大型入浴施設
お風呂でゆっくり汗を流した後は、数
ある中からお好みの食事処で舌鼓!

隅田川リバーラン/ウォークの楽しみ方



見る

水の流れ、広い空、雄大な橋、行き交う船…。隅田川でしか見られない景色を楽しみましょう。朝と夜、晴れの日・雨の日、上流と下流。隅田川は色々な表情を見せてくれます。



聞く

水が流れる音、船のエンジン音、鳥がさえずる声…時には風が吹き抜ける音も。音楽プレーヤーの音量を少し小さくして、自然の音を楽しむのも隅田川スタイルです。スマートフォンや音楽プレーヤーを操作する時は、立ち止まってください。



匂う

隅田川テラスの特徴はなんといっても水と緑の環境です。準備運動やクールダウン等でふと立ち止まった際に花や草木、それに潮のにおいが楽しめるかもしれません。花や草木、水を大切に、みんなであらましましょう。



味わう

隅田川沿いには眺望抜群のカフェやレストランが点在しています。水面を望みながら食事を楽しむ。これも隅田川の楽しみ方のひとつです。水分補給はのどが渇く前に行うのがポイントです。



触れる

虫、鳥、魚、時にはカニやクラゲとの出会いが待っている隅田川。行き交う人との出会いもあるかもしれません。船に乗っている人たちを見かけたら思い切り手を振ってみましょう。きっと最高の笑顔に触れられると思いますよ。



思う

他の利用者の歩行・走行を妨げないよう、思いやりの心でランニング&ウォーキングを楽しみましょう。譲り合いの気持ちやゆとりを持つことで、隅田川の魅力が思い切り楽しめます！

マナーと思いやりで 心地よい隅田川に

お役立ち連絡リスト

緊急事態

警察	110
浅草警察署	03-3871-0110
蔵前警察署	03-3864-0110
本所警察署	03-5637-0110
東京湾岸警察署	03-3570-0110
深川警察署	03-3641-0110
救急車	119
救急相談センター(救急車を呼ぶか迷ったとき)	#7119

忘れ物・落し物

警視庁 会計課 遺失物センター	0570-550-142
http://www.keishicho.metro.tokyo.jp/sodan/otoshimono/kensaku.html	

ランナー向け施設

ジョグポート有明(→P.10)	03-5500-6262
https://jogport.com/	

公園情報

公益財団法人 東京都公園協会	03-3232-3011
https://www.tokyo-park.or.jp	

水上交通機関

東京水辺ライン	03-5608-8869
https://www.tokyo-park.or.jp/waterbus/	
東京都観光汽船	
https://www.suijobus.co.jp	

東京都公園協会公式

ウェブサイト 「集まれ!東京の水辺」	ツイッターアカウント 「集まれ!隅田川」
https://www.tokyo-park.or.jp/mizube/	https://twitter.com/SumidaTerrace
	

※隅田川テラスの情報はこちらをご覧ください