

## ジョギングコースガイド Jogging Course Guide



### Aコース(短距離10~15分)緑ライン

A course (short distance 10~15 minutes) Green line

- ①山王坂→②国会裏→③国会正面→国会議事堂を1周→  
②→①→ホテル  
①Sanno-zaka→②“Kokkai-ura”traffic light→  
③Front of the Diet→Around the Diet→②→①→the hotel

### Bコース(中距離15~20分)青ライン

B course (medium distance 15~20 minutes) Blue line

- ①山王坂→②国会裏→③国会正面→④国会前→⑤桜田門→  
Uターン→④→③→国会正面を右へ→②→①→ホテル  
①Sanno-zaka→②“Kokkai-ura”traffic light→  
③Front of the Diet→④“Kokkai-mae”traffic light→  
⑤Sakurada-mon→Uターン→④→③→Turn right→②→①→  
the hotel

### Cコース(長距離30~40分)赤ライン

C course (long distance 30~40 minutes) Red line

- ①山王坂→②国会裏→③国会正面→④国会前→⑤桜田門→  
Uターン→⑥お堀沿い→Uターン→⑦国立劇場・最高裁判所横→  
⑧国会図書館横→②→①→ホテル  
①Sanno-zaka→②“Kokkai-ura”traffic light→  
③Front of the Diet→④“Kokkai-mae”traffic light→  
⑤Sakurada-mon→Uターン→⑥Along the moat→Uターン→  
⑦National Theatre and Supreme Court→  
⑧National Diet Library→②→①→the hotel

- ①山王坂 Sanno-zaka 急な坂。下りも注意。Steep ascent. Also be careful when descending. ②国会裏 “Kokkai-ura”traffic light イチョウ並木、夏は木陰◎、秋は頭上注意。道がわからなければ警察官に。A row of ginkgo trees becomes good shade in summer. Watch out for your head in autumn. Ask policeman if you lose your way. ③国会正面(正門前) Front of the Diet 信号が2つあるので、国会を背に左側の信号を渡る。Facing your back to the Diet, cross the zebra crossing on the left hand side. ④国会前 “Kokkai-mae”traffic light 交通量が多いため注意。お堀に向かって横断歩道を渡る。2つの信号が同時に変わるため、一気に渡り切る(信号が長い)。警視庁が見える。Be aware of the heavy traffic. Cross the road toward the moat before the two traffic lights turn red at once. Metropolitan Police Department is in sight. ⑤桜田門 Sakurada-mon Uターンポイント。余裕があれば皇居を1周(+5km)。皇居前広場にはベンチ・トイレ有り。This is a U-turn point, but why not go for another run around the Imperial Palace(+5km). There are some benches and public toilets in the Palace Plaza. ⑥お堀沿い Along the moat 緩やかな上り坂。朝夕は逆向きのランナーに注意。柳の木が多い。Gentle ascent. Be aware of jogger from the opposite direction in the morning and the evening. You can see many willow trees. ⑦国立劇場・最高裁判所横 National Theatre and Supreme Court 緩やかな下り坂。Gentle descent. ⑧国会図書館横 National Diet Library 急な上り坂。Steep ascent.

〒100-0014 東京都千代田区永田町 2-10-3 Tel 03-3503-0109 [www.capitolhoteltokyu.com](http://www.capitolhoteltokyu.com)

2-10-3, Nagata-cho, Chiyoda-ku, Tokyo 100-0014 TEL +81-3-3503-0109 [www.capitolhoteltokyu.com/en/](http://www.capitolhoteltokyu.com/en/)