



*お借りした画像

第1回

皇居ラン

のお知らせ

ランのスケジュール

日 程

2020年11月29日(日曜日)

※雨天中止(小雨を含む)

時 間

8:50~ゴール(1.5~2時間を予定)



目的：健康増進

集合場所

江戸城 桜田門 渡櫓門(第二の門)前広場
(東京都千代田区千代田 1-1)

最寄駅

地下鉄 桜田門駅3番出口(有楽町線)
日比谷駅(三田線、千代田線、日比谷線)

8時50分	LINE・グループ登録希望者集合(希望者のみ)
9時00分	全員集合、準備体操
9時10分	ラン開始:スタート / ゴールともに桜田門(渡櫓門)
ウォーキングの部	ランの部
1周(約5km)歩きます	1周目:走ります 2周目:ウォーキングの部に追いついたら歩きます
ゴール	解散(10時30分~11時ごろを予定)

- お着替えが必要な方は、申し訳ございませんが、皇居周辺のランニング施設をご利用下さい(有料)(<https://kokyorunstyle.com/runners-station/map/>)
- 予約はいりません。すぐに走れる格好で集合下さい。ご家族の方もお気軽にお越しください。参加費は無料で、飲み物やタオルの準備はありません。
- 貴重品はお預かりできません。ご自身で管理をお願いいたします。荷物は極力お持ちにならないで下さい。

問い合わせ先：山田真善
email: masyamad@ncc.go.jp
武田祐子(当日連絡)
携帯: 09098335078

ハーモニー・ライフの皆様、いつも大変お世話になっております。国立がん研究センター中央病院 内視鏡科の山田真善です。コロナ窩で閉鎖空間での会合が難しい時代となりましたが、体調などお変わりなくお過ごしでしょうか？このような時代だからこそ、健康増進を目的として皇居ランを企画しました。日中の紫外線下なのでコロナ感染リスクは極めて小さいと考えますが、1m以上のソーシャル・ディスタンスを保ち、ランニング用マスクもつけましょう。

こちらでお待ちしております

(わたりやぐらもん)



高麗門 渡櫓門



(外)桜田門 = 高麗門 + 渡櫓門
(出典:ウィキペディア、3頁目をご参照下さい)



当日は集合場所にハーモニー・ライフのロゴの小旗を準備予定です



- 一緒に走る予定(敬称略)

志田 大(東京大学医科学研究所 外科)、松井喜之(国立がん研究セ.泌尿器科)、武田祐子(慶應義塾大学 看護医療学)、吉田輝彦(国立がん研究セ.遺伝子診療部門)、浜本隆二(同研究所 がん分子修飾制御学分野)、岡崎充美(同 看護部)、山田雅子(同 内視鏡センター技師)、山田真善

- ゴールは桜田門です。ランの部の2周目はウォーキングの部に追いついたら歩く事を予定しています。マラソン大会(競争)ではなく、皆で一緒に走ります。物足りないと感じられる方もいると思いますので、走れる方は集合場所までの行き帰りで走るようにしましょう。私たちは病院から走って行きます！

- **現地集合、解散**になります。スタート時の参加者全員の確認は難しいので、時間になったらスタートします。希望者には**当日にライン・グループ**を作成する予定です(8時50分から9時00分)。個人情報に注意しながら希望される方のみ利用して下さい。集合場所には**ハーモニー・ライフのロゴの小旗**を準備します。また、当日は関係者が分かり易いように STAFF と記載された**青色のビブス**を関係者が着ている予定です。
- 集合場所(桜田門 渡櫓門前の広場)には**綺麗なトイレ**もあります！皇居ランからの**眺めも綺麗**です。



渡櫓門前広場のトイレ



皇居ランからの眺め



*お借りした画像

STAFF ビブス

- 桜田門は高麗門(こうらいもん)と渡櫓門(わたりやぐらもん)の二重構造です。集合場所は渡櫓門を道路側から内側へ通過した所になります。



↓
渡櫓門を通過した所

- 寒い季節になってきました。長袖の上下にウインドブレーカーになるものを羽織っておくと走りやすいと思います(個人的な意見です)。
- タイトルは皇居ランですが、メンバーのご希望があれば**どこでも**走りに行きますので、山田までご連絡下さい。