、相談できる、

ワーを備えた、神
ーションが2011
通勤前の「朝ラ
ン」の拠点として
そう。初心者向
イベントが毎日の
で「これから走っ
おすすめ。ポート
ークなど、走りや
てもらえる。

歴は12年、神戸マラソ
一番に、市民ランナー

ン開催

市型マラソンと
11月20日に開
発し、明石海峡
、ポートアイラ
神戸らしい景観
力的。制限時間
しやすい7時間
者は7万7千人

ン発祥の地 神戸」記
日、神戸の湊川から
「マラソン大競争」が
ソン」という名称が使
からスタートする。

難波克行さんおすすめランニングコース

コース1 街［住吉川ジョギングコース］約5km

住吉川往復（北健康広場から南健康広場まで）

河川敷がそのまま往復約5kmのジョギングコースになっている住吉川は、走りやすさ抜群。500mごとにラインが引かれているので、きっちりタイムを測りたい時はぜひここで。松並木の景観も美しい。

住吉川河川敷には500mごとにラインが。

住吉川上流から六甲山へも。

コース2 山［湊川～烏原貯水池］約8km

神戸高速新開地駅→湊川公園→熊野橋→川沿いに北へ→石井橋→千鳥町→立ヶ畑ダム→烏原貯水池一周（約2.7km）→立ヶ畑ダム→千鳥町→石井橋→湊山温泉

山道の雰囲気を手軽に味わえるコース。烏原貯水池をぐるりと一周する遊歩道を、森の景観と季節の花を楽しみながらゆっくり走ろう。貯水池の手前に急な上りがあるので、ここは無理せず歩いて。

烏原貯水池の周囲には遊歩道が設けられている。

ゴールは湊山温泉で。

コース3 海［垂水シーサイド］約8.5km

JR塩屋駅→万葉歌碑の道→垂水スポーツガーデン→恋人岬→マリンピア神戸→舞子公園→朝霧→大蔵海岸・龍の湯

塩屋～舞子のシーサイドには「垂水なぎさ海道」と名づけられた遊歩道があり、信号を気にせず走れる絶好のジョギングコース。万葉歌碑や恋人岬など、ロマンを感じるスポットが点在。終点は温泉でひと風呂浴びて。

恋人岬を走る。

マリンピア神戸。

「龍の湯」で温泉に。

●難波さんおすすめの本

『ラン×ラン神戸』
「当店のランニング本コーナーで、コンスタントに売れている本です。神戸エリアのランニングルート、身近な大会、スポーツ関連ショップなどが紹介されているので、実用的なガイドブックとしておすすめです」
●神戸新聞総合出版センター 1000円

『仕事に効く、脳を鍛える、スロージョギング』
「ゆっくり走ることの効用が丁寧に解説されているので、ウォーキングから一歩踏み出して、走ってみたい、と思っている人にぜひ読んでほしい一冊です」
●久保田競、田中宏暁著・角川SSC新書 798円

難波克行さん
ジュンク堂書店三宮店店長。3階実用書・スポーツ本売場で。神戸市灘区在住。ランニングサークル「甲子園HRC」に所属。

住吉川の河川敷は、老若男女さまざまなランナーが思い思いのペースで走る人気のコース。この日はランサークル「甲子園HRC」の仲間とともに。右から菅野真哉さん、難波さん、山崎龍也さん、塚山英樹さん。ここで走った後は、近くの「六甲おとめ塚温泉」で汗を流すことが多いそう。

神戸を走る

街と山と海を感じる、神戸ラン

RUNNING

楽しい「ごほうび」をめざして、爽やかな汗をかこう！

海・山の自然に恵まれた神戸はジョギングにぴったりの街だ。メリケンパークやポートアイランドなどのウォーターフロントの眺めは開放感たっぷりだし、東西に長い地形は、ひたすら長い距離を走りたいときに好都合。六甲山の登山道を使えば、人気の「トレイルラン」にも気軽にチャレンジできる。

「神戸の魅力は、坂ですね」

そう話すのはジュンク堂書店三宮店の店長・難波克行さん。走り始めたのは47歳と遅いが、2010年に54歳でマークしたフルマラソンの自己ベストは3時間3分8秒。市民ランナーの大きな目標である「サブスリー（3時間未満での完走）」の達成が目前の実力派だ。ふだんの練習は職場から自宅まで約7キロの帰宅ラン。休日は仲間とともに20キロ以上を走り込む。

「神戸はどこを走っても坂があるので、脚が自然に強くなる。さらに山道の練習を加えると、バランス感覚も磨けます」と難波さん。特に、住吉川沿いに六甲山頂をめざす登山道「住吉道」は、お気に入りのトレーニングコースだそう。といっても、ただストイックに走るだけでは長く続かない。ハードなトレーニングの後は、温泉やおいしい食事などの〝ごほうび〟を用意しておくのが、楽しみながらランニングを続けるコツだ。タコ焼きを食べに明石へ、黒枝豆狩りに三田へ、牡蠣のお好み焼きを食べに赤穂へ、温泉めざして有馬へ…。走れば走るほど、楽しみが広がっていく。