

特集1

# 走った後はお風呂でさっぱり！ ランニング& スパ特集

ここ数年根強いマラソンブームが続いていますが、みなさんの中にも毎日ランニングしているなんて方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

そんなブームを受けてランナーたちが利用できるサービスを始めた温浴施設も増えてきました。

そこで今回はランニングしたい方にお勧めのスポットや温浴施設・イベントのほか、ランニングは苦手という方におすすめのウォーキングイベントのある施設を紹介します。

あなたはどんなスタイルで楽しめますか。

※イベントや教室は変更になることもあります。各施設に必ずご確認ください。



まだまだ熱々！  
ランニングブーム

ここ数年街中を走る人々が増えて来たような気がしませんか。夜でも男女問わず走っている人達を見かける事が多くなりました。「走る」ということがブームになっていますね。特別な道具や特別な場所でなくても気軽に出来るスポーツという事で人気を博しているようです。

ランニングがここまで人気になった火付け役と言われているのが「東京マラソン」。今年の大会は定員が35,500人(エリートなど含む)に対し申し込み総数は282,824人と、抽選倍率は約9.6倍だったとか。東京以外の全国主要都市でもマラソン大会を開催していますが、観光地を巡れるコースもあり、楽しみながら走れるのも魅力の一つのようです。

但し気軽に出来るからと言って油断は禁物。ウォーミングアップや水分補給を忘れてはいけません。これからの季節は熱中症にもご注意ください。決して無理をせずに、自分のペースで楽しむよこしつとやこね。





# 自分のペースで楽しみたい! ランニングステーションのある温浴施設



▲大きな浴槽を配った雄大な露天風呂。ランニングステーションが併設されている。

**Date**  
 ■ 平塚市大原3-50 ☎ 0463-32-1126  
 ■ 平日・土10:00~25:00 日祝9:00~25:00 ■ 第3木  
 ■ 大人750円~、小人450円~  
 ■ JR平塚駅北口4番乗り場よりバス乗車平塚球場下車徒歩2分  
<http://www.yunokura.com/>

施設内の地下1500mから湧出する天然温泉が楽しめます。カルシウムイオンを多量に含んだ湯は、鎮痛効果のほか湯冷めしにくいという特徴があります。お風呂は露天風呂のほか「五右衛門乃湯」や体を優しく包む「シルク乃湯」などもあります。

今年5月からは運動した後に汗を流せるランニングステーションサービスも開始。隣接の平塚総合公園で走った後に天然温泉でゆつくり体を癒せます。3時間以内なら入館料+300円、3時間以上なら入館料+300円とリーズナブルに利用できます。



競技場などがある広大な敷地の平塚総合公園。ランニングに最適です。

神奈川県  
**湘南天然温泉 湯乃蔵ガーデン**

## 東京都 おみこの王様 光が丘店

東京23区内で第一号という地元で長く愛されているスーパー銭湯です。天然温泉の成分を再現した人工温泉のほか、医療用として有名な高濃度炭酸泉などお風呂やサウナが16種類と豊富です。マッサージなどリラクゼーションも充実しています。

こちらでもランナーに駐車場内にあるロッカーを提供。ロッカー料金は大200円・小100円の2種類で6時間使用出来ます。お風呂も利用すればさっぱり出来ます。また1ヶ月に1回のペースでランニングレッスンも行う予定です。詳しくは施設へお問い合わせを。



▲マッサージや健康機器も設置。入浴後に気軽に体をほぐす事が出来ますね  
 ▶露天風呂では王様温泉を。人工温泉とは思えないほど心地良いお湯です

**Date**  
 ■ 板橋区赤塚新町3-14-22 ☎ 03-3938-0123 ■ 10:00~25:00  
 ■ なし  
 ■ 大人630円~、小学生300円~、幼児200円~  
 ■ 東京メトロ有楽町線赤塚駅より徒歩8分  
<http://www.ousama2603.com/shop/hikarigaoka/>

## 神奈川県 湘南ひらつか 太古の湯

美人の湯と呼ばれる天然温泉が楽しめます。他にも高濃度炭酸泉や女性風呂にはガーデン風の露天風呂で堪能出来る月替わりのハーブ湯もあります。またマッサージなどリラクゼーションも充実。宿泊もでき、お風呂を含めフロアは男女別になっています。

ランナーズステーションのサービスも行っています。近くは平塚総合公園、距離を伸ばすなら江の島までの往復も出来ます。雄大な海を眺めながら心地よい走りを楽しめそうですね。チェックインは走った後でOK。気分により入浴コースを選べますよ。



▲湘南の海岸を走るコースも選べます。海を眺めつつ自分のペースでどうぞ  
 ▶爽やかに高濃度炭酸泉が楽しめる男性用の露天風呂

**Date**  
 ■ 平塚市錦町1-18 ☎ 0463-22-1772  
 ■ 5:00~26:00 ※メンテナンスのため浴室閉鎖時間あり ■ なし  
 ■ 1575円 ※時間帯により別に料金設定あり  
 ■ JR平塚駅西口より徒歩2分  
<http://www.green-sauna.com/>

# 休日は水辺でさわやかにランニング おすすめスポットと立ち寄り温泉

様々な風景を楽しむ★多摩川



都心近くも緑豊かな河川敷のコース。季節によっても風景が変わります

東京都の都市整備局が公募により「たまりバー50キロ」と名付けた羽田から羽村市までの区間は連続して走れます。途中舗装されていない区間もありますが、自身のペースに合わせて楽しめるコースです。途中、様々な景色が楽しめるのも魅力です。

**Date**  
 都市整備局都市基盤部街路計画課  
 03-5388-3293

## 近くの温泉はココ!

### 東京都 国立温泉 湯楽の里

多摩川のすぐそばに佇む温泉施設です。展望露天風呂からは雄大な多摩川の景観の他、富士山をも望む事も出来ます。内風呂には肌や冷え性に良いという高濃度炭酸泉もあります。リクライニングチェアのお休み処もあるので休憩もバッチリです。



多摩川の向こうに街の灯りや富士山を望む事が出来る。開放感あふれる展望露天風呂

**Date**  
 ■ 国立市谷保3143-1 フレスポ国立内 ☎ 042-580-1726  
 ■ 9:00~25:00 ■ なし ■ 大人800円~、小人400円~  
 ■ JR南武線矢川駅より徒歩15分  
<http://www.yurakurari.com/yuranosato/tenpo/kunitachi.html>

## 近くの温泉はココ!

### 埼玉県 百観音温泉

湯上がりに肌がすべすべになると評判の「美人の湯」が堪能出来る温泉施設です。温泉は大きな岩を配した「菩薩の湯」や広々とした「阿弥陀の湯」、大型露天風呂や打たせ湯、寝湯、内風呂で楽しめます。他に個室付き「貸切風呂」(要予約・別料金)もあります。



露天風呂も内風呂も大きめで新設された開放感あふれる「阿弥陀の湯」

**Date**  
 ■ 久喜市西大輪2-19-1 ☎ 0480-59-4126  
 ■ 平日8:00~23:00 土日祝は6:30~ ■ 第3火 ※祝日の場合は翌日  
 ■ 大人700円~、子供400円 ※基本利用時間は3時間  
 ■ JR東武東上線久喜駅より徒歩3分  
<http://www.100kannon.com/>

美しい池のほとり★埼玉県 久喜菅蒲公園



池のほとりにある遊歩道。ほかにボートや釣りなども楽しめる公園です

大きさが東京ドーム約6個分という美しい池を中心とした公園で、この池の周りにジョギングが出来る遊歩道があります。地面はやわらかい舗装がされるなど利用者への配慮もされているそうです。美しい景観を眺めながら楽しくランニングが出来そうなコースです。

**Date**  
 ■ 久喜市河原井町70 ■ 無料 ※利用施設により料金設定あり  
 ■ 東北道久喜ICより約6分 ■ 管理事務所 0480-23-1366  
<http://www.nem-shiteikanri.jp/shisetsu/kuki/index.html>

# 基礎からしっかり学びたい！ ランニングプログラムのある温浴施設

東京都

## 瀬田温泉 山河の湯



▲半径2km以内に複数の公園や多摩川などあり。ランニングに好立地です  
▶ナトリウム-塩化物泉の天然温泉がお風呂でじっくり堪能出来ます



水戸徳川屋敷跡の4千坪の土地を利用した温泉施設です。都心のすぐそばながら自然の中で天然温泉が楽しめます。露天風呂もありますが、樹齢300年を越える木々に囲まれたスパもあります。水着で利用できるので、グループでも楽しめるのが特徴です。

多摩川や砧公園・駒沢公園などランニングスポットも近いので、ステーションのサービスも行っています(要会員登録)。さらに「山河の湯練習会」というレッスンを毎月第4土曜日に行われています。体験も出来るので一度参加してみたいかがでしょうか。

### Date

■ 世田谷区瀬田4-15-30 ☎ 03-3707-8228 🕒 10:00~23:00  
■ 6月第2月曜日から3日間 🎫 大人1600円~、小人1200円~  
■ 東急田園都市線二子玉川駅より徒歩10分 ※無料シャトルバスあり  
<http://www.setaonsen.co.jp/>

東京都

## タイムズ スパ・レスタ



▲ゆっくり走る都電と一緒に走る。心と体ランニングを楽しめる時間です  
▶ミネラルたっぷり海洋深層水に抱かれリラックス出来る女性用露天風呂



都心にあるスパ施設で朝まで過ごす事が出来ます。男性用と女性用ではフロアが分かれ、専用のリラクゼーションルームもあるので女性1人でも安心して利用出来ます。女性用の露天風呂と男性用の冷浴には、久米島の海洋深層水を使用したものもあります。

8月まではナイトランが楽しめる「ジョギング&スパ」が行われます。参加費は3,000円(入館料込)でレスターから早稲田までの約8kmを走るコースです。都電と一緒に走れるコースなので、のどかな雰囲気の中楽しめます。

### Date

■ 豊島区東池袋4-25-9 タイムズステーション池袋10~12階 ☎ 03-5979-8924  
■ 11:30~翌9:00 🎫 なし 🕒 2520円 ※時間帯や利用時間にあり別料金設定あり  
■ JR池袋駅東口より徒歩8分 <http://www.timespa-resta.jp/>

## ランニングが苦手な方におすすめ! ウォーキングイベントのある温浴施設

神奈川県

### 天然温泉 満天の湯



▲近くには陣ヶ下溪谷公園も。自然を楽しみながらウォーキング出来ます  
▶和の情緒あふれる岩風呂。敷地内より湧出する天然温泉が楽しめます



駅の目の前にあるアクセス良好な温泉施設です。天然温泉岩風呂のほか内風呂にも豊富な種類のお風呂があり、日頃の疲れを癒す事が出来ます。館内はゆったりくつろげる空間造りになっているのも特徴です。リラクゼーションも種類豊富に揃います。

7月29日(日)には満天の湯ウォーク(企画H&Sプロモーション)共催よこはまウォーキング協会が開催されます。満天の湯を起点に水辺や自然の中を10km歩くイベントです。参加費500円とお手頃なので、ご希望の方はお早めに施設までお申込みください。定員100名申込み締切は7月25日(水)です。

### Date

■ 横浜市保土ヶ谷区上星川3-1-1 ☎ 045-370-4126 🕒 10:00~25:00 🎫 なし  
■ 大人600円~、小人300円~、幼児200円~ ☎ 相鉄線上星川駅より徒歩  
<http://mantennoyu.com/>

いかがでしたか。

ご自身に合うスタイルでランニングしてみたいかがでしょうか。  
くれぐれも無理をせず、ご自身の体力・体調と相談しながら楽しんで下さいね。

