

夜の大阪城公園を走る スポニチ大阪城公園ナイトラン

→ひと味違う夜のマラソンを楽しむ



Date

開催日 8/22(水)・9/26(水)ほか **開催場所** 大阪市中央区 大阪城公園
開催時間 10km 19:00～/5km 19:20 **部門** 中高生ノ一般
参加費 中高生 2000円ノ一般 3000円
アクセス 交通アクセス:JR環状線大阪城公園もしくは森ノ宮駅下車すぐ
申込み 大阪城公園ナイトラン実行委員会 06-6346-8522 ※平日10:00～18:00

▲幻想的な大阪城の周りを走る。
 天守閣で秀吉公も観戦していたそうです

部門は中高生と一般があり、それぞれ5kmと10kmの2種類があります。気軽に参加出来るマラソン大会という事でも人気があるようです。7月のエントリーは終了していますが、8・9月も行われる予定です。



天守閣は博物館になっています。
 歴史に興味がある方にもおすすめです

→近くの温泉はココ!

華厳温泉

大阪城に程近い住宅街の中にある天然温泉の銭湯です。ノスタルジックな雰囲気を出す浴場には、源泉を堪能出来るお風呂もあります。ナイトランの後におすすめです。



賑やかな会話が聞こえてきそうな庶民的な雰囲気の銭湯です

Date

住 大阪市城東区嶋野東2-19-5 **☎** 06-6961-3492
営業 15:00～24:00 **休** なし
料 大人410円、小学生130円、幼児60円
交 市営地下鉄今里筋線嶋野駅より徒歩5分
<http://www.fudouyu.com/kagen/>

SPA江戸堀

都市部のビル内にあるデイスパですが天然温泉が楽しめます。地下1,500mから汲み上げる温泉は、お肌をなめらかに、そしてしっとりする「美人の湯」です。さらに浴槽には樹齢2000年とも言われる古代檜を使用。含まれるヒノキチオールという薬用成分が温泉の効能をさらに引き立てるそうです。香りも楽しめますね。

またボディーケアやエステなどリラクゼーションメニューも充実しています。お風呂と共におすすめです。



男性用天然古代檜風呂。
 シンプルで上品なお風呂でリラックス出来ます



男性用の泡風呂や垢すり台には高級感ある天然御影石を使用しています

Date

住 大阪市西区江戸堀2-1-1
 江戸堀センタービルB1
☎ 06-6444-1126
営業 平日12:00～22:30
 土日祝11:00～23:00
休 なし ※メンテナンス休館あり
料 大人750円、小人550円
交 JR環状線福島駅より徒歩10分
<http://www.spa-edobori.com/>

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施設や気軽に参加出来るイベントを紹介します。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。

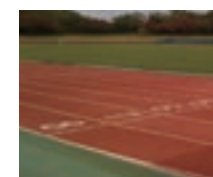


まだまだ熱々！ ランニングブーム

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うにして下さいね。



愛知県 ぐつぐつの湯 八千代湯



▲ランニング後はお風呂で全身マッサージ。体のコリもほぐしてくれます
▶石造りの露天風呂もあります。夜は星空を眺めつつゆっくり過ごせます

ランニングステーションを実施している銭湯です。入浴料金のみでロッカーに荷物を預け、ランニングを楽しめます。付近には名古屋城などもあるので、ランニングコースとしても最適です。仕事帰りに立ち寄るのにも便利なステーションです。

お風呂は全身マッサージをしてくれる「スーパージェット」や体を癒してくれる「くすり風呂」、露天風呂もあります。またこの2階には「コメダ珈琲店」があります。ランニング後にお風呂でさっぱりしたら、コーヒーを飲みながら休憩するのも良いですね。

Date
住 名古屋市西区上名古屋1-12-5 ☎ 052-521-4126
営 平日土祝14:00～24:00 日9:00～24:00 休 月※祝日の場合は翌日
料 大人400円、中人150円、幼児70円 交 地下鉄名城線 名城公園駅より徒歩約13分
http://www.yachiyoyu.com/

和歌山県 天然 紀州黒船温泉



▲施設の周りは美しい海。より一層爽やかな気分でランニング出来ます
▶湯温の違う3種類のお風呂がある大浴場。和歌浦を一望出来ると景観も◎

商業施設やレジャー施設、ホテルなど点在する「和歌山マリーナシティ」の天然温泉が楽しめる施設です。和歌浦を一望出来る大浴場や潮風がさわやかな露天風呂で天然温泉を堪能すれば極上気分です。サウナや岩盤浴「ねころびサウナ」も揃います。更衣室と温泉が利用出来るランニングステーションサービスは3時間で大人700円、小人400円。和歌山マリーナシティ内や和歌浦や片男波公園へ続く海岸線など施設付近はマラソン大会にも使用されるお勧めコース。美しい景色と共に楽しめます。

Date
住 和歌山市毛見1525 和歌山マリーナシティ内 ☎ 073-448-1126
営 10:00～24:00 休 なし 料 大人800円～、小人500円～
交 阪和道海南ICより約10分 http://www.marinacity.com/spa/

自分のペースで楽しみたい！
ランニングステーションの温浴施設



▲ハラのアロマミストが肌を潤し、香りも楽しめるローズテラマソム

Date
住 神戸市中央区下山手通2-2-10
営 メンズフロア 078-322-1126 レディースフロア 078-391-2495
フィットネスフロア 078-322-1164
休 24時間
料 なし ※レディースフロアのみ月23:00～翌8:00はメンテナンス休館
各1500円～ ※スパと併用でフィットネスは500円に
交 地下鉄三宮駅西出口1番より徒歩1分
http://www.kobe-sauna.co.jp/top.html

駅近の都市型スパで男性・女性とフロアが分かれており、趣も全く違います。男性フロアにはリゾートの様なハンガリアンバスや露天風呂、体を癒してくれるジャグジー、女性フロアには蒸気や香りに癒されるローズテラマソムや岩盤浴・エステなども揃います。

ここではメンズフロア、レディースフロア、フィットネスフロアで「ランニングサポートプラン」が用意されています。それぞれのフロアで着替えた後、外でのランニングを楽しみ、戻って来てからお風呂を楽しむプランです。フィットネスフロアにもシャワー、サウナがあります。



メンズフロアには開放感ある露天風呂も。都市部とは思えない空間です

兵庫県 神戸サウナ&スパ

大阪府 いりあね温泉

長居公園近くにある銭湯で、ランニングステーションとして利用出来ます。ここで着替えた外周約2.8kmという長居公園を自由にランニング。その後お風呂でさっぱりというコースがなんと通常料金でOKです。

浴場は毎月男女入れ替え。ランニング後の体をマッサージしてくれるクリニックバスや露天風呂もあります。入浴後は飲食コーナーでビールやソフトアイスも楽しめます。昔懐かしい駄菓子も販売しているので、これをつまみに1杯もいいですね。



▲飲食コーナーでは駄菓子も販売。子供から大人まで皆で楽しめますね
▶湯船の底から泡が出て来るクリニックバス。浅めでお子様にも安心です

Date
住 大阪市阿倍野区西田辺町1-2-22 ☎ 06-6692-6205
営 15:00～24:30 ※日は13:00～ 休 火
料 大人410円、小学生130円、幼児60円 ※石鹸・シャンプー・リンス別料金
交 JR阪和線鶴ヶ丘駅より徒歩約5分
http://home.interlink.or.jp/~m-hnc/

京都府 伏見 力の湯

毎日タンクローリーで「能勢アトレイク温泉」より運んでくる天然温泉が開放感のある露天風呂で楽しめます。ほかに毎日入浴剤が変わる「日替わり湯」など様々なお風呂やサウナが揃います。また併設の旬菜庵では、自社農園で作られた野菜も味わえます。

現在はランナーズステーションとしても利用できます。受付後自由なコースでランニングをし、戻ったらお風呂でさっぱり出来ます。利用料金は入浴料込みで800円。お風呂の後に自慢の野菜料理を味わえば、さらに健康的な過ごし方が出来ますね。



▲施設裏には自社農園。この野菜は玄関前の直売所でも入手出来ますよ
▶ほぼ無色ですが少しトロリとした本格的な天然温泉が堪能できます

Date
住 京都市伏見区竹田青池町130 ☎ 075-645-4126 営 10:00～翌2:00
休 不定休※年2回のメンテナンス休業あり
料 大人600円～、小学生300円～、幼児200円～
交 近鉄・地下鉄竹田駅西2番出口より徒歩3分
http://www.chikara-u.com/

基礎から走りを学びたい！
ランニングイベントのある温浴施設



▲近隣の野趣あふれる和風露天風呂「天下の湯」。温泉気分を満喫できます

Date
住 長久手市市前熊下田170 ☎ 0561-64-3511
営 9:00～23:00(最終受付22:00) 休 第1月※祝日の場合は翌日
料 大人700円、小人400円 ※イベント参加費2000円 要予約 定員25名
交 リニモ公園西よりバスで約10分
http://www.nagakuteonsen.jp/

神経痛などに良い天然温泉が堪能出来る施設です。浴場は1Fにある和風の「地の湯」と2Fの洋風「天の湯」と趣の異なるお風呂があります。週ごとに男女が入れ替わるのでどちらのお風呂も楽しめます。それぞれ開放感ある露天風呂もあります。ここでは7月8日(日)にランニングと温泉を楽しむイベントがあります。自然の中を走るだけでなく、ウォームアップやフォームなどまで指導してもらえますので、走り方を学びたい初心者にもお勧めです。このようなランニングイベントは随時行われています。



香流川緑地からモリコロパークまで景色を楽しみながら走れます

愛知県 長久手温泉 nagakute

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はかがでしょうか。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。

