



## 鎧坂選手 イチオシポイント

往復中間点に待ち受ける、急激な上り坂  
上りだからといってゆっくり走ってしまうと、  
練習の効果は薄れます。  
しっかり腕を振って  
ガンガン上っていけるかどうかポイントです。

「駅伝のまち せら」ランナーに優しいまちづくりプロジェクト

# 世羅町 ランニングコースマップ

広島県世羅町には、63回の歴史を誇る全国高等学校駅伝競走大会において、第1回、2回大会の連続優勝を皮切りに7度の優勝を成し遂げている、広島県立世羅高等学校があります。  
半世紀に渡り選手が走り込む起伏に富んだクロスカントリーコース、平坦ながらも不整地が脚力を鍛えあげる芦田川土手は、世羅町の宝です。  
そんな世羅町が誇るランニングコースを、ぜひ皆さんも走ってみてください。

## この選手も世羅を走った!!

世羅高校 平成20年卒  
ヨロイ ザカ デツ ヤ  
**鎧坂 哲哉選手**  
(旭化成所属)

### Profile

五日市中→世羅高校→明治大学卒  
世羅高校2年生時には、3区を走り、5度目の全国高校駅伝優勝に貢献。また明治大学3年生時には、世界学生クロスカントリー選手権(10,000m)で堂々の優勝を飾る。自身が持つ10,000m 27分44秒30は、現在も日本学生記録として残る。



クロスカントリーコースは、自分にとっても生命線の一つであり、高校時代特に印象に残っている練習です。

実際に世羅のクロスカントリーコースを走って身についたのは、筋力。平地を走るよりも起伏の激しいクロスカントリーを走ること、効率良く筋力アップが出来たと思います。

また練習がフリー(自主練習)の時など、ケニアの選手は積極的にクロスカントリーコースを走っていましたね。

★初めて世羅のクロスカントリーを走る人へのアドバイス

他のクロスカントリーコースと一味もふた味も違うので、覚悟が必要ですね!

アップダウンがしっかりあるので、上りはしっかりと走って下りや平地でリズムを掴むようにしましょう。

世羅町観光協会・世羅町商工会



# 世羅町ランニングコースマップ (芦田川土手コース)



4km手前付近



世羅  
高校

安田方面↑

京丸交差点

7km  
コース  
折り返し

7kmコース折り返し

世羅バイパス  
西口交差点

R432

SoftBank

世羅生コン

7kmコース  
ゴール 7 km

スタート

12 km  
12kmコース  
ゴール

10 km  
10kmコース  
ゴール

9 km  
9kmコース  
ゴール

芦田川

三原方面↓

- 7km コース
- 9km コース
- 10km コース
- 12km コース

※各コース1km 毎に  
距離表示があります。

←世羅西方面

四季園  
にしおた

9km  
コース  
折り返し

9km  
コース  
折り返し

9kmコース折り返し

10km  
コース  
折り返し

10kmコース折り返し

重永バス停

12km  
コース  
折り返し

12kmコース折り返し

芦田川

田打・三原方面↓

1.5km付近



12kmコース折り返し付近



事業名称

平成24年度地域力活用新事業∞全国展開プロジェクト本体事業(1年目)  
「駅伝のまち せら」ランナーに優しいまちづくりプロジェクト

世羅町商工会

〒722-1121 広島県世羅郡世羅町西上原121-5 TEL(0847)22-0529

ご不明な点がございましたら、下記までご連絡ください。

世羅町観光協会

TEL:(0847)22-4400 FAX:(0847)22-0315

URL:serakankou@yahoo.co.jp

http://www.sera-kankoukyoukai.or.jp/

《せらナビ》http://sera-navi.com/