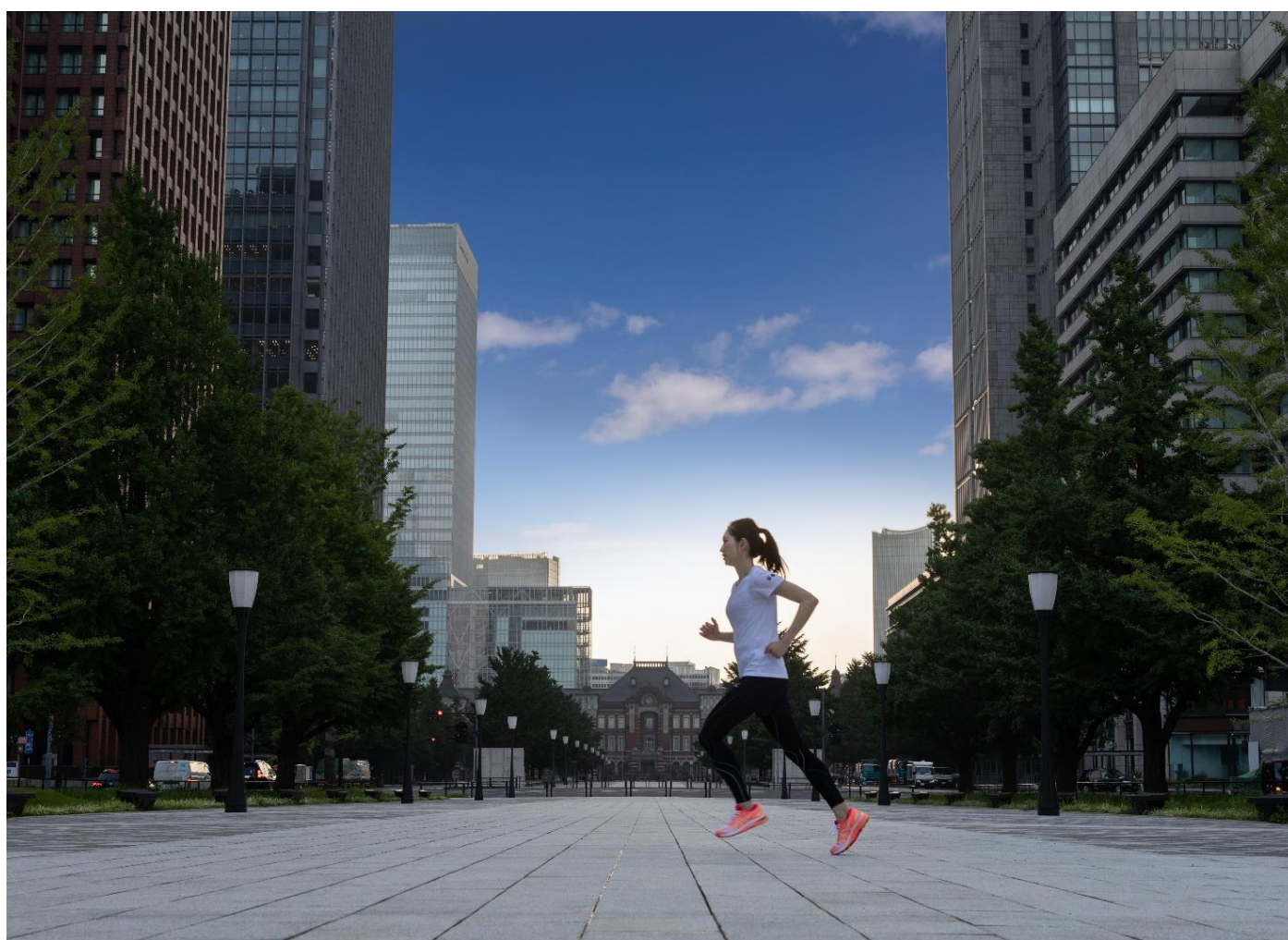


星のや東京 (東京・大手町)
東京の変わりゆく街並みを古地図で楽しむ
「東京・古地図ラン」開催
期間：2020年3月1日～5月31日

日本旅館「星のや東京」は、2020年3月1日～5月31日の期間、東京の変わりゆく街並みを古地図で楽しむ「東京・古地図ラン」を開催します。本プログラムは、春の早朝のすがすがしい空気の中、江戸時代の古地図に描かれた歴史ある史跡や、東京の現代的な風景を眺めながらランニングを楽しんでいただく1泊2日の滞在プログラムです。初日のコンサルテーションやランニングフォームのチェック、2日目のウォーミングアップからアフターケアまで、プロのコーチの協力を得ながら、安全で快適なランニングをサポートします。



開発の背景

2020年夏に向けて、東京の各所では再開発や建設ラッシュが進み、その街並みは大きく変貌を遂げようとしています。一方で、東京には江戸時代から変わらぬ風情を残す場所も多く残されています。

星のや東京では、そういった東京に未だ残る歴史的な史跡や名所を辿ることで、知的好奇心を満たしながら爽快地にランニングを楽しむ時間を提案できないかと考えました。これから新たな趣味としてランニングを始める方や、普段とは違う方法でランニングを楽しみたい方に向けて、日頃はなかなか気付かない江戸・東京の街の魅力を学びながら、走ることの新たな楽しみ方を見つけていただきたいと考え、本プログラムを開発しました。

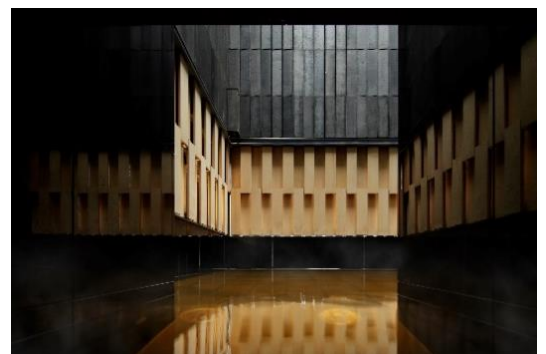
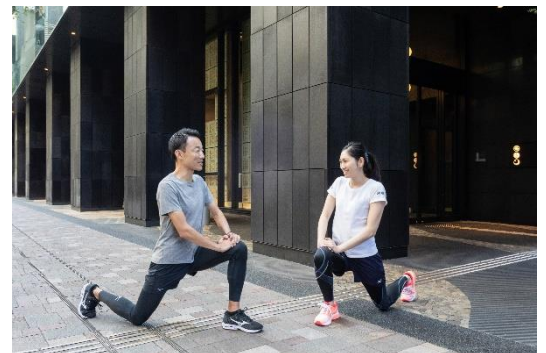
「東京・古地図ラン」の3つのポイント

1 古地図で選ぶランニングコース

本プログラムでは、江戸時代の古地図に載っている史跡や名所を巡る複数のコースの中から、体力やご要望に合わせて、翌朝に走るコースを決定します。ランニング前日には、星のや東京のスタッフが、古地図を使いながら走るコースの見どころや歴史的背景について解説します。各所に点在する江戸にゆかりのある史跡や名所を探し、当時の景色を想像しながら走ることで、楽しくランニングすることができます。

(コース例)

- 東京・日本橋エリア 初級者コース 3.7km
(一石橋迷子しらせ石標、北町奉行所、日本橋、福德神社)
- 神田・上野エリア 中級者コース 6.5km
(将門塚、湯島聖堂、神田明神、湯島天満宮)
- 日比谷・新橋・芝エリア 上級者コース 9.2km
(将門塚、大岡越前屋敷跡、愛宕神社、増上寺、烏森神社、伊達政宗終焉の地)



2 プロによるパーソナルトレーニング

経験豊富なプロのランニングコーチが、2日間にわたってパーソナルトレーニングを行います。初日には、身体のバランスやランニングフォームをチェックするほか、日頃の運動習慣などにに基づき、トレーニングメニューを提案します。また、2日目のランニング当日は、コーチが伴走をしながらランニング中のペースや走り方についてアドバイスをを行います。

3 快適なランニングを支えるサポート体制

滞在中は、走るために必要な栄養素を補う特別な食事を用意します。また、ランニングの休憩時には、江戸時代から人々に親しまれていた羊羹や梅干しといった糖分や塩分を補う補給食を提供し、ランナーが万全の体調で臨めるようサポートします。

ランニング後には、ほてった身体を落ち着かせ、温泉とスパで疲れを和らげます。大手町の地下1500メートルから湧き出た天然の大手町温泉では、露天風呂から見える東京の空を眺めながら身体を休め、リラックスすることができます。スパでは、本プログラムオリジナルの全身のオイルトリートメントで、脚や腰を中心に運動で酷使した筋肉をしっかりとほぐします。

<滞在スケジュール例>

1日目

- 15:00 チェックイン
- 16:00 コンサルテーション
ランニングフォームのチェック
アフターストレッチ、クールダウン、温泉
- 19:00 夕食（すき焼き御膳）
- 20:30 コース解説

2日目

- 06:00 起床後、水分補給と軽食（お粥）
- 07:00 準備運動
- 07:30 ランニング本番（90分）
アフターストレッチ、クールダウン
- 10:00 朝食
- 11:30 貸切温泉
- 12:00 スパ（90分）
- 13:30 レイトチェックアウト

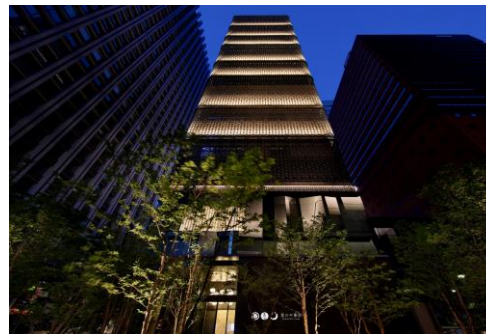
「東京・古地図ラン」概要

- 期間：2020年3月1日～5月31日
 - 料金：88,000円（税・サービス料別、宿泊料別）
 - 予約方法：公式サイト（<https://hoshinoya.com/tokyo>）より7日前までに予約
 - 含まれるもの：コンサルテーション、パーソナルトレーニング、トレーニングウェア、レンタルシューズ、温泉、スパトリートメント、夕食、朝食、補給食
 - 定員：1日1組（1～2名）
 - 対象：星のや東京宿泊者
- *状況によりプログラムのスケジュール、内容が一部変更になる場合があります。

星のや東京

「塔の日本旅館」をコンセプトに2016年7月に開業。玄関で靴を脱ぎ、畳敷きの伝統的な和室や各階のお茶の間ラウンジ、最上階に温泉を備える星のや初の都市型旅館。

- 所在地：〒100-0004 東京都千代田区大手町一丁目9番1
- 電話：0570-073-066（星のや総合予約）
- 客室数：84室・チェックイン：15:00／チェックアウト：12:00
- 料金：1泊 83,000円～（1室あたり、税・サービス料別、食事別）
- アクセス：東京駅丸の内北口出口 徒歩10分、
東京メトロ大手町駅 A1、C2c 出口 徒歩2分
- URL：<https://hoshinoya.com/>



本リリースに関する報道関係からのお問合せ先

星野リゾート グループ広報 TEL 03-5159-6323/FAX 03-6368-6853/E-mail pr-info@hoshinoresort.com