

海と山がある暮らし、三浦半島へ。

MIULIKE

特集 三浦海岸駅
三浦半島で日帰りラン。

VOL.
20
FEB.2023



A day run on the Miura Peninsula with MINAMI ASANO



三浦海岸から
スタート!



観光ラン

三浦半島で日帰りラン。

海風を思いっきり吸い込んで走り出す。小さな漁港や入り江を通過して、城ヶ島でひと休み。内陸に入れば一面の大根畑の奥で海がキラキラ輝いている。三浦半島ランがこんなに気持ちいいなんて！この日、ランナーの浅野美奈弥さんがマラソンコースをめぐる。





「中村屋」のまぐろてんこ盛り丼



わぁ！美しい灯台

城ヶ島灯台はフランス人技師による設計



灯台近くに広がる岩礁地帯は自然の芸術



また走りに来るよ



三浦野菜がすくすく育つ畑の道をラン！



この橋を渡ればよいよ城ヶ島へ



冬の午前
富士山の姿がくっきり

橋の上からはこの景色。でも風が強い！



地元の食をたのしめるのも観光ランでこそ



海への玄関口、三浦海岸駅にて



三浦海岸の冬の風物詩。「たくあん」になる



海岸沿いは歩道が整備されて走りやすい



畑をぬって走るバスの停留所でひと休み

Short trip on Miura Peninsula while Running

観光ランで出会うヒトモノコト。

モデルで料理家の浅野さん。フルマラソンを体験したのがきっかけで走ることに目覚めた。

今回、浅野さんが走るのは、約21kmに及ぶ三浦国際市民マラソンハーフコースの一部。三浦海岸をスタートし、左手に海を見ながら折り返し地点の城ヶ島を目指す。晴天の冬の朝、海岸でストレッチして、いざ、走り出す。その足取りはとても軽やかだ。

「三浦の海が見たくなくて、じつは2カ月前に遊びに来たばかりなんです。走るとやっぱりいいですね。心が一気に解放されます」

海沿いを南下して城ヶ島方面へ。キャベツ畑や大根畑がパッチワークのように広がる。浅野さんは最近レストランを手がけ、近くの畑で野菜作りを始めた。そのこともあって畑のある風景がとても落ち着くという。

お昼休憩は城ヶ島で50年続く「中村屋」へ。三崎名物のマグロ丼はもちろん、冬は三浦で育った大根を干して漬けたたくあんも人気だとか。そういえば、三浦海岸に大根棚があった！

灯台に立ち寄り、島を後にした浅野さん。野菜の直売所をのぞくと、三浦大根や三浦カブに目が釘付けに。三浦大根は煮崩れせずに柔らかくなり、おでんに最適。三

浦カブは生でも甘く、葉っぱの先まで食べられる。葉を刻んで餃子に入れるとおいしいと店主に聞き、思わず購入してバッグへしはせる。

浅野さんは普段から、仲間たちとこうした観光ランをたのしんでいる。観光ランでは走りっぱなしではなく、観光ポイントではゆっくり過ごし、食事も挟む。そんな浅野さんにとって、三浦半島は「観光ランにぴったり。プロギング（スウェーデン発祥のフィットネスで、走りながらゴミを拾う）にもいいですね」。プロギングの動作は筋トレにもなり一石二鳥と話題だ。

「三浦半島の海岸沿いは開けた海あり、漁船が並ぶ入り江あり。走り終わってからみんなで海岸をきれいにして帰るだけでも、よりすがすがしい気持ちになれそうです」



城ヶ島のココロがこもってるよ



Interview with a Runner

モデル・料理家

浅野 美奈弥 (あさの みなみ)

1991年北海道生まれ。10代で上京し、モデルを続ける傍ら、2019年にケータリング「美菜屋」を始動。会員制ランニングコミュニティ「Go Girl」を主宰し、スポーツと食で健康的な生活を提案する。



「あのとき走っていなければ、今の自分はいないと思う」

18歳で上京してからモデルの仕事一本で頑張ってきた浅野さん。数年前、過度なダイエットで体調を崩したことをきっかけに、食べるものを見直し、ランニングを始めた。「雑誌の企画でフルマソンに出ることになったんです。つらくて泣きながら走ったけれど、わりと良いタイムで完走できて。それで自分に自信が付き、新しいことにトライする気持ちが生まれ、気づけば私の周りにはすてきな人ばかりです」

今は週3日、5kmほどを走るのが習慣に。仲間たちとマソン大会に出ることも、日々走ることのモチベーションになっているそう。これまで走ったフルマソンは国内外で10大会。4時間未満で完走する「サブフォー」を目指しているというからすごい。

走っているとネガティブな思考は消え、頭が整理されていいアイデアが浮かぶように。代謝が上がりメンタルも安定したと浅野さん。

「平熱が上がり便秘も解消。体内時計が整ってちゃんとした時間にお腹がすくようになりました」

もともと料理が好きだった浅野さんは、健康的な食事を追求するようになった。ダイエット検定1級やフードスタイリストの資格を取得。料理家のもとで現場を経験し、2019年にケータリング「美菜屋」を始動。昨年9月には茨城・笠間に有機野菜レストラン「Take me farm.」もオープンし、食に多彩に関わっている。

浅野さんが運動と食を通して大事にしているのが、心と体の「軸」を作ることだ。この軸があれば、外食で好きなものを食べても問題なし。「一日のうち1食でもバランスのいい食事を取ることが大事。お菓子が手が伸びるのは、体が欲するものが満たされていないからです。きちんと食べて、しっかり運動する。それが心と体の健康を保つ一番の秘訣だと、食とランニングを通して多くの人に伝えている。

・My Running Item・



私の走るアイテム

ウエアやシューズは本格的すぎず、そのまま街のカフェに寄っても浮かないものが好きと浅野さん。普段はポケットに鍵とケータイを入れるぐらいだが、観光ランなら、と教えてくれたのがこちら。

直売所で新鮮な野菜をゲット！



Pocket Towel



速乾性に優れたポケットタオル。クルクル丸めてコンパクトになるのが何より魅力。専用の収納袋に入れ、バッグやポーチにひっかけておけば、汗が気になるときにいつでもさっと取り出せる。

Running Bag



小さく畳めるバックパックは観光ランの必需品。ショルダーがメッシュ地のため軽量で、通気性も抜群。土地のものを購入するときにも重宝する。



Cap

N.Y. ブランド「ストージョ」の折り畳み式エコカップ。ランニングの後、カフェでスムージーやカフェオレを入れてもらってほっと一息。



Tumbler

昨年のニューヨークシティマラソンで完走した記念のキャップ。「フルマラソン経験で一番たのしかったです！ 街ごとに異なる生活感を感じられ、沿道にはバンド演奏もあってにぎやかでした」



Apple Watch

タイムや脈を測ったり、音楽を聴いたりランのお供に欠かせない。Apple Payを活用すれば財布を持たなくてもいい。

三浦の冬の海は心が洗われるみたい



三浦海岸

START

MIURA PENINSULA

三浦半島を観光ラン おさらいMAP

情報をチェックして
おでかけしよう

— ハーフコース

大根もカブも、
三浦ブランドがあるんですね

三崎口



SHOP PEEKABOO

☎046-888-0875
📍三浦市南下浦町菊名25-3
🌐https://miurakabu.com

静かな入り江で
景色に見とれて



城ヶ島大橋からの
パノラマに感動！



畑の道を通る
マラソコース



江奈湾

折り返し



城ヶ島

中村屋

☎090-5776-5490
📍三浦市三崎町城ヶ島673
🕒 11:00~LO16:30
📅 不定休 🍷 まぐろてんご盛り丼1,450円

三崎といえは
マグロですよね



三浦半島の
自然環境を
活かした
観光地



ホノルル 姉妹マラソン MIURA INTERNATIONAL MARATHON 三浦国際市民マラソン

ホノルルマラソン姉妹マラソン「第38回 2023三浦国際市民マラソン」

ハワイに引けを取らない絶景地をめぐるハーフマラソンが4年ぶりに開催されます。
当日は沿道で応援するもよし。実際にコースを走って、三浦半島のすばらしさを体感してもよし！

- 開催日/2023年3月5日(日) ※雨天決行
- 会場/三浦海岸交差点前砂浜
- 種目/ハーフマラソン、5km、キッズビーチランの3種目
- 参加賞/ミズノ特製Tシャツ、三浦のダイコンを予定
- 主催/三浦市、スポーツニッポン新聞社
- 主管/三浦国際市民マラソン実行委員会
- 後援/三浦市教育委員会、神奈川新聞社、ホノルルマラソン協会
- 特別協賛/京急電鉄、キリンビール、ミズノ ※今季のエントリーは終了しています

三浦 COCOON

では、スピンオフ記事を公開中!

三浦 COCOONとは?

三浦半島の「あたらしいすこしかた」を提案する総合情報サイト。みさきまぐるきっぷなどもおトクに買えちゃいます♪



詳しくは左の
二次元コードより
アクセス！