



銭湯がランナーの間でオアシスに！？ 銭湯とコーヒーでランナーの体のケアをサポート 「銭湯×コーヒー ランニングステーション」 2019年5月より、東京都内8ヶ所の銭湯で利用開始

東京都公衆浴場業生活衛生同業組合(所在地:東京都千代田区、理事長 近藤和幸、以下「浴場組合」とネスレ日本株式会社(本社:兵庫県神戸市、代表取締役 社長 兼 CEO:高岡 浩三、以下「ネスレ」)は、銭湯とコーヒーでランニング愛好者の皆様の体のケアをサポートする「銭湯×コーヒー ランニングステーション」を設けると共に、シドニー・アテネオリンピック長距離元日本代表の大島めぐみさん監修のもと、東京都内を楽しく走れる推奨コースを提案します。



銭湯×コーヒー ランニングステーション (東京都台東区 堤柳泉)

近年、自家風呂の普及に伴う入浴者数の減少等により銭湯の数が減る一方で、ランニング愛好者が荷物を預けたり、シャワーを浴びるために利用するランニングステーションへの需要は高まっています。

この度、浴場組合とネスレが協働し、都内8ヶ所に設ける「銭湯×コーヒー ランニングステーション」では、荷物を預け、着替えができ、ランニング後には大きな湯船で入浴して疲れを癒し、マッサージ機器で体のケアをすることもできます。また利用者の皆様には、ランニング前と入浴後にそれぞれ1杯ずつコーヒーを飲んでいただきます。

コーヒーに含まれるカフェインは基礎代謝を上げ脂肪燃焼を促進する作用があり、特に運動との併用効果が注目されており、適度なカフェイン摂取は持久運動パフォーマンスの向上や疲労感の軽減に役立つことも知られています。また、コーヒーにはポリフェノールが豊富に含まれており、紫外線によるシミをやわらげ、シミの抑制と関連するという研究結果もあります。さらに、コーヒーは水と同等の水分補給効果があるため、ランニングととても相性のよい飲料です。

また、シドニー・アテネオリンピック長距離元日本代表の大島めぐみさんが各銭湯周辺を実際に走って監修した、銭湯をスタートとゴールにしたランニングコースを作成しました。各ランニングコースは、交通量が少なめで走りやすいだけでなく、川や公園などその土地の景色や街並みも楽しめるルートになっており、「銭湯×コーヒー ランニングステーション」をご利用いただく皆様に推奨するコースとして提案します。

■「銭湯×コーヒー ランニングステーション」概要

名称	所在地	営業時間	入浴料金	ランニングコース特長
若松湯	東京都足立区中央本町 2-19-11	15:00~24:00	460 円	幹線道路ではなく、市街地を通り抜ける約 3km の初級者向けコース
堤柳泉	東京都台東区千束 4-5-4	13:00~23:00		隅田公園や墨田川沿いを通る約 5km の中級者向けコース
寿湯	東京都台東区東上野 5-4-17	11:00~25:30		厩橋や吾妻橋を渡り下町風情が味わえる約 5km の中級者向けコース
梅の湯	東京都立川市高松町 3-13-2	15:00~24:00		全体的に道が広く走りやすい約 5.5km の中級者向けコース
第一金乗湯	東京都板橋区若木 1-19-6	16:00~24:00		中盤で城北中央公園外周を回る約 5km の中級者向けコース
松の湯	東京都品川区戸越 6-23-15	15:00~25:00		複数の公園のそばを通り抜ける約 4.5km の中級者向けコース
白山湯	東京都江東区枝川 1-6-15	15:00~24:00		橋が多く、走って飽きのこない約 7km の上級者向けコース
萩の湯	東京都台東区根岸 2-13-13	6:00~9:00 11:00~25:00		上野公園と東京大学の外周を回る約 7.5km の上級者向けコース

※休業日は各銭湯により異なります。

※入浴料金にコーヒーの価格は含まれません。提供するコーヒー代金を含む「利用料金」は、各銭湯により異なります。

◆ご利用方法

- ・各銭湯でご利用料金(※)をお支払いいただくと、「銭湯×コーヒー ランニングステーション」としてご利用いただけます。
- ・着替え室でランニングウェアに着替えることができます。
- ・各銭湯に設けられたカフェカウンターで、ランニング前にコーヒーを1杯提供します。
- ・ランニング、銭湯での入浴後、もう1杯コーヒーを提供します。

※提供するコーヒー代金を含む「利用料金」は、各銭湯により異なります。

◆ランニングコースマップ 一例



梅の湯 推奨コース



台東区 堤柳泉 推奨コース



第一金乗湯 推奨コース

■今回の取り組みについて、ランニングアドバイザー大島めぐみさんのコメント

実際に東京都内を走ってみると、普段は気づくことがなかった街並みや地域の人とのふれあいなど、多くの楽しみを発見することができました。皆さんには、技術的なフォームばかりでなく身体のケアや水分補給・栄養摂取などの正しい知識を身につけて、より良いランニングライフを楽しんでいただきたいです。私は現役時代から今日まで、コーヒーや入浴はリラックスするための最善の方法として積極的に取り入れてきました。



以上

参考資料

■シドニー・アテネオリンピック長距離元日本代表 大島めぐみさん

シドニー五輪 5000m代表、アテネ五輪 10000m代表、ヘルシンキ世界陸上マラソン代表、さらに実業団駅伝などで活躍。引退後は数多くの市民マラソンでゲストランナーを務め、ランニングイベントやキッズスポーツの指導者として各地で好評である。現在のランニングブームの先駆者の一人でもあり、ママさんランナーとしても有名。

■「コーヒーと運動」「ポリフェノールとシミの抑制」に関する研究結果

コーヒーに含まれるカフェインは基礎代謝を上げ脂肪燃焼を促進する作用があり(※1)、特に運動との併用効果が注目されています。適度なカフェイン摂取は持久運動パフォーマンスの向上や運動時の疲労感の軽減に役立つことも知られ、欧州では集中力の改善とともにヘルスクレーム(※2)が認められています(※3・4)。適度なカフェインの飲用がスポーツのパフォーマンス向上に有効であるという研究は、サッカー、ラグビー、バレーボール、ゴルフ、自転車競技、中距離ランニングなどで報告されています(※5)、例えば英国学生アスリートを対象とした研究では、濃いめのコーヒー1杯の摂取により1500m走の記録が平均4秒改善することが報告されています(※6)。コーヒーはカフェインだけでなく、活性酸素と戦う力が強いポリフェノールを豊富に含み、日本人が毎日摂取するポリフェノールの約半分がコーヒー由来であることが知られています(※7)。またコーヒーのポリフェノールは紫外線によるシミの抑制と関連するという報告が話題になりました(※8)。コーヒーは水と同等の水分補給効果があるという証明もなされています(※9)。コーヒーは、ランニングととても相性のよい飲料といえます。

(※1)Acheson KJ et al. 1980. (※2)健康強調表示:その成分による健康への積極的な貢献や、機能の向上、あるいは健康の改善又は維持に関連する特定の効果を示唆又は暗示する表示 (※3)EFSA J 2011: 2053. (※4)EFSA J 2011: 2054. (※5)Spriet LL. 2014. (※6)Wiles JD et al. 1992. (※7)Fukushima Y et al. 2014. (※8)Fukushima Y et al. 2015. (※9)Killer SC et al. 2014.

■「マッサージ機器」

「銭湯×コーヒー ランニングステーション」では、多くのアスリートも愛用する、3分間で最大約10,000回の振動で筋肉をほぐし疲労回復に最適な「ドクターエア 3D マッサージロール」をご利用いただけます。



ドクターエア 3D マッサージロール