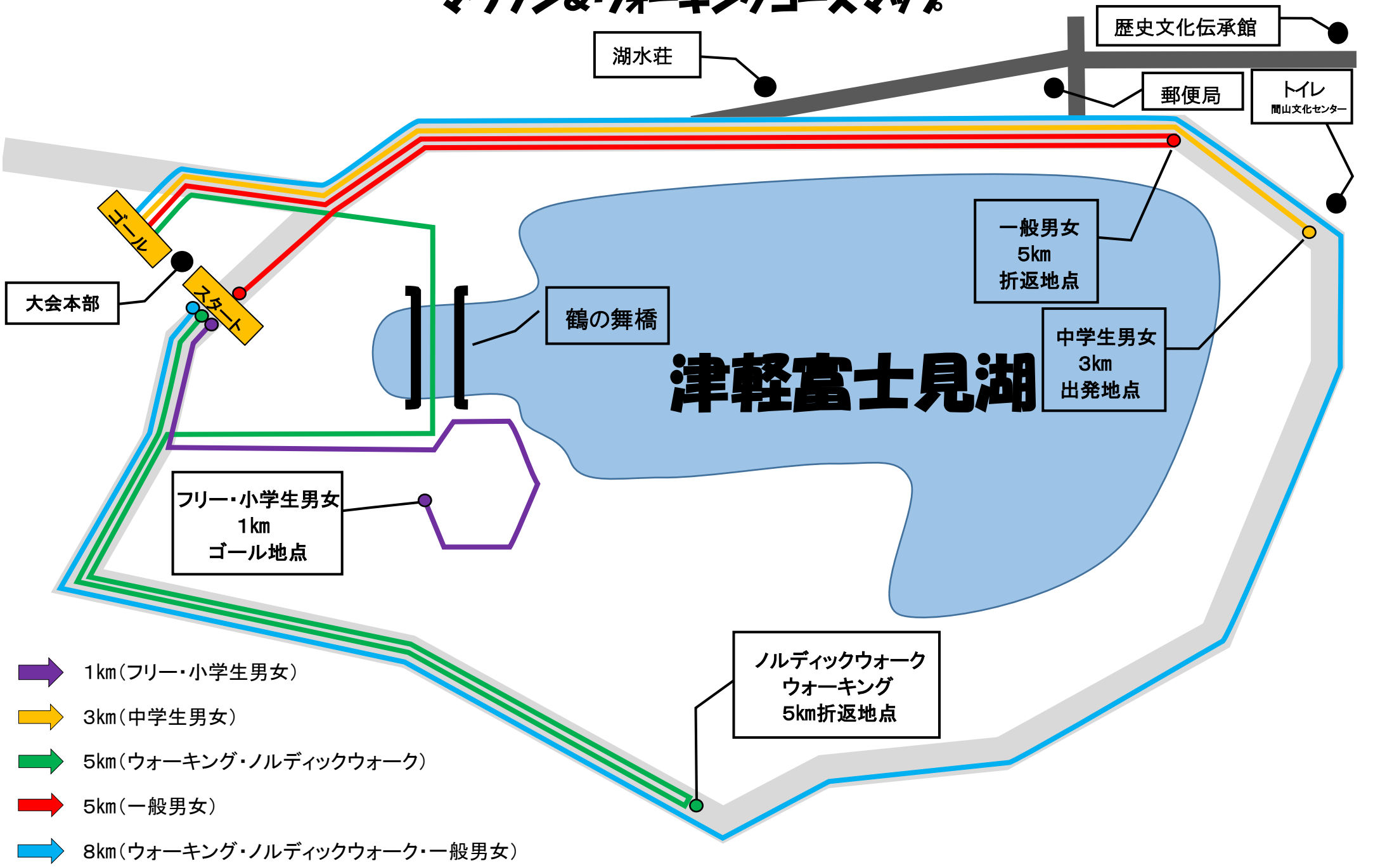マラソン＆ウォーキングコースマップ