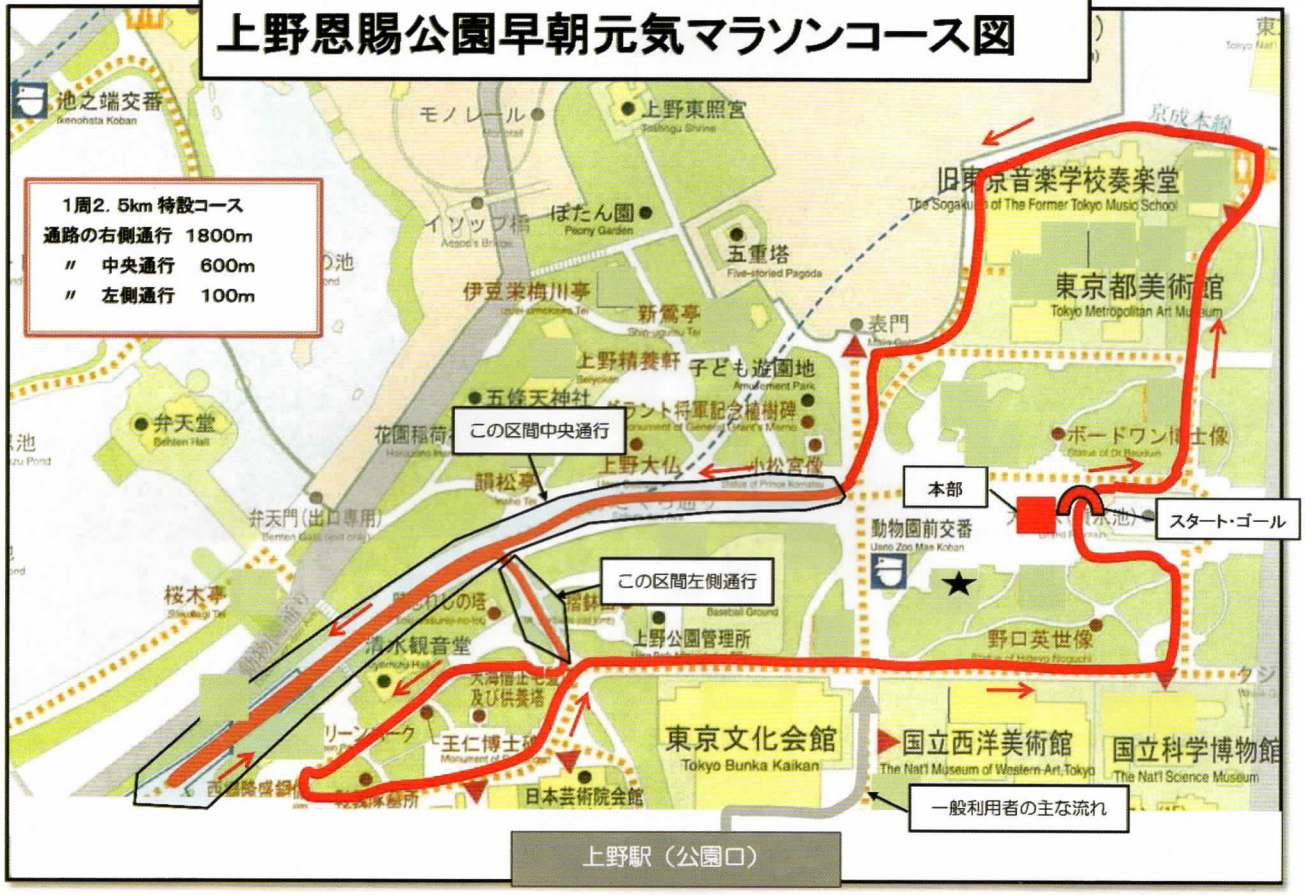上野恩賜公園早朝元気マラソンコース図