

# 浜松市 ノルディックウォーク ウォーキングマップ

## 井伊谷周辺「井の国の美景スポット」

探訪コース：3.4km

### 井伊谷城跡地（城山公園） コースのポイント

標高約 115m、丘陵に築かれた井伊氏の城館。現在は、城山公園として整備されており、土塁などの遺構が見学できます。傾斜登行もノルディックポールのおかげで四足歩行となり急な登り坂も安定して登れ、足腰の負担も軽減します。山頂からは、美しい井伊谷が一望できます。



●井伊谷城跡(城山公園)  
標高約 115mで  
井伊氏の戦略拠点の一つ  
山頂には土塁がめぐり、  
大手門跡搦手門跡  
が残る



浜松市地域遺産センター  
浜松市北区引佐町井伊谷 616-5



市内に残る  
文化財など、地域  
遺産の保護・活用を図る  
目的に 2017 年  
1 月 15 日に開館。

### ノルディックウォークの テクニック



リラックスした自然な  
ウォーキングが基本です。  
リズムカルに歩きましょう。



#### テクニック1

視線は落とさず 5m  
から 10m 前を見て歩  
きましょう。

#### テクニック2

ポールは強く握らず、  
リラックスして楽しく  
元気に歩きましょう。

#### テクニック3

ポールは前に踏み込  
んだ足の反対側あた  
りに突きます。

#### テクニック4

姿勢を正し、自分の  
ペースで歩きましょう。



八柱神社



城山  
児童公園

井伊谷城跡



足切  
観音堂



井伊氏の本拠地。  
かつては堀と土塁で  
囲まれていた。  
現在でも南西隅水路と  
して残る。

井伊氏  
居館跡

ゴール

スタート

引佐多目的  
研修センター

図書館

細江警察署  
引佐駐在所

地域遺産  
センター

引佐協働  
センター

交通量が多い  
ので注意!

コンビニ

郵便局

井伊谷小

歩道