

# 浜松市 ノルディック・ウォーク ウォーキングマップ

## 館山寺周辺「浜名湖畔彩り豊かな探勝路」

景観コース：3.7km

### 館山寺周辺コースのポイント

浜名湖北部にある遠浅のビーチは、波も穏やかで、きれいな白砂の砂浜が 460m も続きます。太平洋から流れ込む海水と淡水が混じり合う汽水湖で波が静かなのが特徴です。海岸沿いを歩くノルディック・ウォークのルートは、対岸に三ヶ日や湖西が望める眺望がとても美しくオススメです。

館山寺サンビーチ



綺麗な白砂の砂浜と遠浅の海で海水浴、ウインドサーフィンなどが楽しめます。



未舗装路となります

庄内協働センター  
浜松市西区庄内町 14-5

庄内協働センター



スタート

ゴール

庄内協働センター

消防署

庄内小・中

医院

信用金庫  
館山寺郵便局

銀行

コンビニ

遊園地

コンビニ

堀江城跡

御陣山

しづき橋

しづき橋



歩道



ここを曲がります



歩道



### 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。



ここに突く

↑ 進行方向

#### 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。