

# 浜松市 ノルディック・ウォーク ウォーキングマップ

佐鳴湖公園「水と緑に恵まれた自然観賞路」

体感コース：3.6km

## 佐鳴湖公園コースのポイント

自然豊かな湖畔沿いコースは、木々の観察や野鳥などを探しながらノルディック・ウォークを楽しめます。時計台の前の駐車場奥には、「ひょうたん池」があり、アヒルやコイ、カモなどの姿が見られます。自然豊かな中を気持ちよく歩くことができます。

### 【駐車場台数】

ひょうたん池：26台  
西岸坂下：16台  
富塚花見台：105台  
であい橋南：16台  
北岸：50台

時計塔



ひょうたん池



## 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3

ポールは前に踏み込んだ足の反対側あたりに突きましょう。

### 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4

姿勢を正し、自分のペースで歩きましょう。

佐鳴湖公園 西岸坂下駐車場 P  
ひょうたん池駐車場 P  
時計塔  
大あずまや