

浜松市 ノルディック・ウォーク ウォーキングマップ

鳥羽山周辺「花と緑と天竜川一望巡り」

満喫コース：4.0km

鳥羽山公園コースのポイント

天竜奥三河国定公園に指定された園内には、約1,000本の桜が山全体に植えられ、眼下に天竜川の雄大な流れを見渡することができます。山頂には、芝生広場や展望台があり、野鳥のさえずりを聞きながらノルディック・ウォークを満喫しましょう。

天竜川一望ポイント



天竜川一望ポイント



天竜川と二俣川との合流点である二俣にあった連郭式山城で本丸の標高は80m
武田信玄・勝頼親子と徳川家康がこの城を巡って激しい攻防を繰り広げた。



二俣城跡

城下公園



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。



スタート

二俣協働センター
浜松市天竜区二俣町二俣 184-32

ゴール

二俣協働センター



天竜郵便局

二俣本町

天竜浜名湖線

天竜二俣

コンビニ

鳥羽山公園