

蒲郡ウォーキングマップ

初心者向けから健脚者向けまで全24コース!!

浦郡を歩きつくそう。

浦郡市観光協会

たっぷり歩いた後、ご入浴はいかが?

日帰り入浴ができる施設

三谷温泉	蒲郡温泉	西浦温泉
<ul style="list-style-type: none"> 松風園 ☎0533-68-6611 ひがきホテル ☎0533-69-4111 平野屋 ☎0533-68-5161 ホテル三河海陽閣 ☎0533-69-5335 ホテル明山荘 ☎0533-68-4641 	<ul style="list-style-type: none"> ホテル竹島 ☎0533-69-1256 蒲郡ホテル ☎0533-68-1300 形原温泉 ☎0533-57-8111 鈴岡 ☎0533-57-8111 知知こどもの国 ☎0533-58-1811 ホテルたつき(旅館) ☎0533-57-5111 ホテル東海園 ☎0533-57-2161 	<ul style="list-style-type: none"> 旬泉浪澄銀波荘 ☎0533-57-3101 西浦グランドホテル吉慶(きせい) ☎0533-57-6111 天空海遊の宿末広 ☎0533-57-9111 和のリゾートはづ ☎0533-58-1811 ホテルたつき(旅館) ☎0533-57-5111 ホテル東海園 ☎0533-57-2161

海のまち蒲郡

観光交流立市がまごまご

蒲郡市は、平成17年3月17日に「観光交流立市」を宣言いたしました。このマークは、蒲郡の歴史と文化を人々に伝えるために「13」の数字の意匠と特徴的な海防かんのおしん色で配色したシンボルマークです。

お問い合わせ先
蒲郡市観光協会 TEL.0533-69-2526(9時～18時)
 〒443-0043 愛知県蒲郡市元町1-3(蒲郡駅北口ナビビル内)
 [蒲郡市観光協会URL] https://www.gamagori.jp

蒲郡市観光まちづくり課 TEL.0533-66-1120
 〒443-8501 愛知県蒲郡市元町17番1号
 [蒲郡市URL] https://www.city.gamagori.lg.jp

蒲郡ウォーキングマップ

地図の凡例

- 有料道路
- 国道
- 県道
- 新幹線
- JR線
- 消防署
- 名鉄線
- 主要な交差点
- 学校
- 市役所
- 郵便局
- 警察署・交番
- 消防署
- 病院
- 寺院
- 神社
- 温泉
- 海水浴場
- 蒲干狩り
- ゴルフ場
- 主要な土産店
- コンビニ
- 主要な観光地
- その他主な施設

標高差(単位:m)

350~
300~350
250~300
200~250
150~200
100~150
50~100
~50

有料道路料金表

※料金は変更される場合があります。平成30年3月現在。

三ヶ根山スカイライン

通行料金	280円
二輪自動車	280円
軽小型普通車	420円
大型/大型型貨車	1,760円

※125cc以下のバイクは通行できません。

コースデータ

コース番号	コース名	距離	所要時間	消費カロリー	難易度
1	形原温泉 山のコース	7.5km	120分	360kcal	★★★
2	港町の道コース	4.8km	90分	240kcal	★★
3	健康の道 ゆうやけコース	3.4km	50分	200kcal	★★
4	西浦半島一周コース	8.5km	140分	420kcal	★★★★
5	健康の道 しおかせコース	4.7km	70分	240kcal	★★
6	さわやか 紫陽花コース	8.4km	140分	420kcal	★★★★
7	オレンジコース	5.8km	90分	270kcal	★★★
8	三谷温泉 潮風コース	3.0km	50分	150kcal	★★
9	五井山コース	4.6km	150分	450kcal	★★★
10	さわやか 北の杜コース	12.0km	200分	600kcal	★★★★
11	さわやか 西の丘コース	16.0km	270分	810kcal	★★★★
12	さわやか マリンコース	10.0km	170分	510kcal	★★★★
13	さわやか 南海岸コース	11.3km	190分	570kcal	★★★★
14	遠望峰山(とほねやま)コース	3.0km	150分	450kcal	★★★★
15	健康の道 蒲南コース	0.8km	10分	45kcal	★
16	さわやか 里山コース	16.0km	270分	810kcal	★★★★
17	健康の道 あさやけコース	7.4km	120分	470kcal	★★★★
18	弘法山コース	3.0km	50分	150kcal	★★
19	御堂山コース	4.2km	120分	360kcal	★★★★
20	相楽コース	5.1km	100分	300kcal	★★★★
21	温泉駅伝 みさきコース	8.9km	150分	450kcal	★★★★
22	温泉駅伝 かおりコース	10.0km	170分	510kcal	★★★★
23	温泉駅伝 みやびコース	4.0km	70分	210kcal	★★★
24	温泉駅伝 なぎさコース	3.9km	58分	210kcal	★★★

コース難易度: ★=初級 ★★=中級 ★★★=上級 ★★★★=難関 ★★★★★=超難関

☆西浦公民館 ……コースの起点(各色)

★表示の所要時間は1歩=60cm、100歩=1分(時速3.6km)、消費カロリーは、1,000歩=100分=300kcalから換算して掲載しておりますが、年齢性別などにより異なります。また同じ距離のコースでもアンプラグドによって異なります。あくまで目安として、無理をせずマイペースでお楽しみください。

健康の道とは? 歩くことは健康づくりの基本です。ウォーキングは年齢や性別を問わず気軽に始めることができます。はじごころを目的に、ウォーキングを楽しむ活性化を目的として実施されています。蒲郡市において設定された14コースを収録しました。

さわやかコースとは? JR東海が企画・主催する「さわやかウォーキング」は健康増進と鉄道の利用促進、鉄道沿線の観光促進や活性化を目的として実施されています。蒲郡市において設定された6コースを収録しました。

温泉駅伝コースとは? 毎年おこなわれる「さわやかウォーキング」は健康増進と鉄道の利用促進、鉄道沿線の観光促進や活性化を目的として実施されています。蒲郡市において設定された4コースを収録しました。

ウォーカーにおすすめ! 「海のまち蒲郡」の絶景ポイント

夕日が彩る丘(西浦園地)から三河湾を望む

ブルーブリッジから寂寂軒(三河大島・小島)を望む

遠望峰山から三河湾を望む

ラバーズビルから三河湾を望む

Let's Make a Start Nordic Walking

ノルディックウォーキングをはじめよう!

「ノルディックウォーキング」は、1930年代にフィンランドで生まれたスポーツです。クロスカントリーの選手が、夏場のトレーニングとして始めたことをきっかけに、フィンランドのスポーツ研究所、野外レクリエーション協会、ポールメーカー等が協同して研究を重ね、その健康への効果を実証され、欧州を中心に普及し、現在では世界中で人気が高まっています。

健康効果

- 2本のポールを使うことで全身運動となり、通常のウォーキングに比べエネルギー消費量が平均で20%程度上昇します。
- 持久力の向上、上半身や下半身の筋力強化に効果があります。
- ポールを突いて歩くことから、着地の衝撃が減り、膝や腰への負担も軽減されると言われています。
- 継続して行うことで、心肺機能の強化や、血液の循環が活性化するなど、生活習慣病、メタボリックシンドロームの予防にも効果があります。

※距離の目安: 100歩玉1個で約500m、2個で約1,000mとなります。

1 形原温泉 山のコース [所要時間]約120分 [距離]約7.5km [消費カロリー]960Kcal

あじさいの里
形原温泉
形原神社
形原中学校
形原小学校
形原公民館
形原公園
スタートゴール

2 潮風の道コース [所要時間]約90分 [距離]約4.8km [消費カロリー]240Kcal

潮風を満喫しながら
さわやかにウォーキングを
楽しめます!!

スタートゴール

6 さわやか 紫陽花コース [所要時間]約140分 [距離]約8.4km [消費カロリー]420Kcal

スタートゴール

自然を楽しむ
適度な休憩を

9 五井山(ごいさん)コース [所要時間]約150分 [距離]約4.6km [消費カロリー]450Kcal

スタートゴール

自然を楽しむ
適度な休憩を

14 遠望峰山(とほやま)コース [所要時間]約150分 [距離]約3km [消費カロリー]450Kcal

スタートゴール

15 健康の道 蒲南コース [所要時間]約50分 [距離]約3km [消費カロリー]150Kcal

スタートゴール

18 弘法山コース [所要時間]約50分 [距離]約3km [消費カロリー]150Kcal

スタートゴール

3 健康の道 ゆうやけコース [所要時間]約50分 [距離]約3.4km [消費カロリー]200Kcal

スタートゴール

7 オレンジコース [所要時間]約90分 [距離]約5.8km [消費カロリー]270Kcal

スタートゴール

10 さわやか 北の杜コース [所要時間]約200分 [距離]約12.0km [消費カロリー]600Kcal

スタートゴール

11 さわやか 西の丘コース [所要時間]約270分 [距離]約16km [消費カロリー]800Kcal

スタートゴール

16 さわやか 里山コース [所要時間]約270分 [距離]約16km [消費カロリー]810Kcal

17 健康の道 あざやけコース [所要時間]約120分 [距離]約7.4km [消費カロリー]470Kcal

20 相楽(さから)コース [所要時間]約100分 [距離]約5.1km [消費カロリー]300Kcal

スタートゴール

4 西浦半島一周コース [所要時間]約140分 [距離]約8.5km [消費カロリー]420Kcal

スタートゴール

8 三谷温泉 潮風コース [所要時間]約50分 [距離]約3km [消費カロリー]150Kcal

スタートゴール

12 さわやか マリンコース [所要時間]約170分 [距離]約10km [消費カロリー]510Kcal

スタートゴール

21 温泉駅伝 みさきコース [所要時間]約150分 [距離]約8.8km [消費カロリー]450Kcal

スタートゴール

22 温泉駅伝 かおりコース [所要時間]約170分 [距離]約10km [消費カロリー]510Kcal

スタートゴール

23 温泉駅伝 みやびコース [所要時間]約70分 [距離]約4.0km [消費カロリー]210Kcal

スタートゴール

24 温泉駅伝 なぎさコース [所要時間]約58分 [距離]約3.9km [消費カロリー]210Kcal

スタートゴール

5 健康の道 しおかぜコース [所要時間]約70分 [距離]約4.7km [消費カロリー]240Kcal

スタートゴール

13 さわやか 南海岸コース [所要時間]約190分 [距離]約11.3km [消費カロリー]570Kcal

スタートゴール

13 さわやか 南海岸コース [所要時間]約190分 [距離]約11.3km [消費カロリー]570Kcal

スタートゴール

健康自慢 三河湾沿岸を歩き尽くす、満喫ウォーキングコース『温泉駅伝』コース

知ってもっと楽しく！
ウォーキングのポイント

- コースの起点
- 日よけの帽子をかぶる
- 視線はまっすぐ前方を見る
- アゴはひく
- 肩をまっすぐのぼす
- 歩幅は大きく
- 足は十分に歩き、つま先で強く蹴り出す
- タオル・ハンカチは持参しよう。
- 足指は常に「かかと」から
- リズムカルに歩き、つま先で強く蹴り出す

【ウォーキングの注意点】

- 自己の責任で健康を管理し、健康状態のすぐれたときでも無理をしない。
- 出発前には各自準備運動を必ずおこなってください。
- ウォーキング中は食費がないよう気を付けましょう。
- 歩幅が大きいときは、無理をしないで休みましょう。
- 服装は、異物・鋭物などをとり、水分も補給してください。
- 歩く前後にはストレッチングをし、ココロとおしんがでできる程度のスピードで歩きましょう。
- 履き慣れたシューズを履き、歩き始めに必ず水分補給をしましょう。
- 道端では、のほりめときは歩幅を狭く歩きましょう。下りめときは歩幅を狭くし、重心を低くしてバランスをとります。

【ウォーキングマナー 交通ルールを守りましょう!】

- 交通ルールを守り、安全に歩きましょう。
- 歩幅が大きいときは、無理をしないで休みましょう。
- コース沿いの山や畑などに入らないようにしましょう。
- 歩幅が大きいときは、無理をしないで休みましょう。
- コース上での歩幅を狭くし、歩幅を狭くして歩きましょう。
- コース上での歩幅を狭くし、歩幅を狭くして歩きましょう。

17. あざやけコース
19. 相楽コース
20. 相楽コース
16. 里山コース