

# ジョギング & ウォーキング MAP

季節の花々を眺め  
爽やかな潮風を感じながら  
気持ちよくトレーニングしましょう!



## ひたち海浜公園で楽しむ ジョギング&ウォーキング

移り行く季節の中、花・海・砂丘・樹林など、変化に富んだロケーションを楽しみながらジョギング&ウォーキング…広くて安全なひたち海浜公園は、心と体の健康づくりに最適な環境です。  
健康ジョギング&ウォーキングの習慣化への一歩は、自分の体力と体調に合わせ、なるべく毎日無理なく続けることです。そして、まずは5kmを走れる(あるいは歩ける)ようにすることを目指しましょう。  
また、最近注目のストックを持って歩く「ノルディックウォーキング」も、全身の約9割の筋肉を使用するので、とても効果的でおススメです。  
それでは、ひたち海浜公園ならではの安心・安全・健康エクササイズを、存分にお楽しみください。

監修:野田洋平 氏

茨城大学名誉教授  
ひたちなか市スポーツ振興審議会委員長  
茨城県トライアスロン協会副会長



### 海と緑の 爽やかコース

約5.5km  
スタート地点:全ゲート



四季を感じながら、潮風と森林の中をジョギングする理想的なコース。海原を眺めながら起伏に富んだ「砂丘エリア」を気持ち良くジョギングしたり、「大草原」や「みはらしの丘」を迂回し、「樹林エリア」の変化に富んだワインディングロード(曲がりくねった道)を走ります。

### 花を楽しむ 花ちゃんコース

約2km  
スタート地点:西ゲート



四季折々の花を満喫しながら歩くコース。「西池」から「記念の森」を経由して、「みはらしの丘」を目指します。「スイセンの丘」や「ひなの林」、「ひたちなか自然の森」など、可憐な花を見つけたり、バードウォッチングに興じたりと、日々の歩く喜びを見つけてください。足場の良いところでは、速歩きも加えてください。

### 海を望む 海くんコース

約3km  
スタート地点:中央・南・海浜ゲート



とにかく視界に広がる風景が次々に変化する楽しいコース。海原、遊園地、並木道、起伏に富んだ「砂丘エリア」など、元気いっぱい楽しく歩きましょう。砂地が多いので、足腰を鍛えるなら、意識してそんな道を選ぶのも効果的。時には姿勢を整えて速歩きも試みてください。



# ジョギング&ウォーキングMAP

- 海と緑の爽やかコース
- 花を楽しむ 花ちゃんコース
- 海を望む 海くんコース
- 心と体のリハビリエリア
- 体力維持トレーニングエリア

## 心と体のリハビリエリア

最寄ゲート: 海浜ゲート



主に「砂丘観察園路」の周辺の砂地をゆっくり歩くエリア。大海原が望めるので、疲労回復や癒し効果が高め、膝や腰を無理なく刺激して、気持ちよく歩くことが出来るでしょう。足裏のアーチを十分に使うことを意識してください。近くにある「グラスハウス」や「グリーン工房」は、適度な休憩におススメの施設です。

## 体力維持トレーニングエリア

最寄ゲート: 南ゲート



「砂と海の広場」と「海に見える丘」の高低差がメインの砂丘トレーニングエリア。かなりハードですが、若さと体力を維持するには最適。周辺の道を利用すれば、アップダウンの激しい周回コースになります。自分の体力を意識して、無理なくトレーニングしてください。

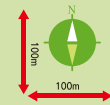
## ご利用案内

- 園内には、小さいお子様からお年寄りまで幅広い年齢層の方々がいらっしゃいます。ほかの来園者やシーサイドトレイン・業務車両等との接触に十分注意し、全ての人にとって、安全かつ快適な公園利用にご協力ください。
- このマップは、園内を個人または少人数で走るためのものです。大人数での集団走行(イベント・競技会・練習会等)を行う際は、事前に許可が必要です。詳しくは、下記のお問い合わせ先にご連絡ください。
- 園内にて開催するイベント等により、マップ内のコースを利用できない場合がございますので、あらかじめご了承ください。
- 走行中、気分が悪くなった時やケガをされた場合は、お近くのスタッフまでお声掛けいただくか、下記までご連絡ください。

【お問い合わせ】

国営ひたち海浜公園 ひたち公園管理センター

**TEL.029-265-9001**



- トイレ
- トイレ(身障者・オストメイト対応)
- トイレ(身障者対応)
- 救護室
- コインロッカー
- 公衆電話
- AED

※その他の施設・設備については、公園ガイドマップをご参照ください。