

春



- ↑ネモフィラ(みはらしの丘)
- ←スイセン(スイセンガーデン)
- チューリップ(たまごの森フラワーガーデン)
- バラ(常陸ローズガーデン)
- ポピー/リナリア(大草原フラワーガーデン 他)

夏



- ↑コキア(緑葉)(みはらしの丘)
- ←ヒマワリ(みはらしの里・泉の広場)
- オオウメガサソウ(ひたちなか自然の森)
- ラベンダー(香りの谷)
- スカシユリ(砂丘エリア周辺)
- ジニア(みはらしの里)
- タイタンビカス(園内各所)

秋



- ↑コキア(紅葉)(みはらしの丘)
- ←コスモス(みはらしの丘 他)
- パンパスグラス(大草原 他)
- ソバ(みはらしの里)
- キバナコスモス(大草原周辺)
- バラ(常陸ローズガーデン)
- ツツブキ(園内各所)

冬
早春

- ↑アイスチューリップ(グラスハウス、記念の森レストハウス周辺)
- ←早咲きスイセン(スイセンの丘)
- メタセコイア(メタセコイアの並木道)
- ロウバイ(みはらしの里入口)
- ウメ(西口エリア周辺)
- 早咲きナノハナ(スイセンの丘)

可憐な花々による春のフラワーリレー

カラフルで元気な花々が、夏の風景を彩ります

緑、赤、黄金…移りゆく秋のみはらしの丘

寒さに負けず、美しく咲く冬の花たち

消費カロリー比較

初級
コース
約2.5km

体 重	ウォーキング	ノルディックウォーキング
45kg	90kcal	107kcal
50kg	100kcal	119kcal
55kg	110kcal	130kcal
60kg	120kcal	143kcal
65kg	130kcal	154kcal
70kg	140kcal	166kcal
75kg	150kcal	178kcal

中級
コース
約4.5km

体 重	ウォーキング	ノルディックウォーキング
45kg	161kcal	192kcal
50kg	179kcal	213kcal
55kg	196kcal	234kcal
60kg	214kcal	256kcal
65kg	232kcal	277kcal
70kg	250kcal	298kcal
75kg	268kcal	320kcal

上級
コース
約7.2km

体 重	ウォーキング	ノルディックウォーキング
45kg	255kcal	306kcal
50kg	284kcal	340kcal
55kg	312kcal	374kcal
60kg	340kcal	408kcal
65kg	369kcal	442kcal
70kg	397kcal	476kcal
75kg	425kcal	510kcal

※NPO法人日本ノルディックウォーキング協会監修 参考文献 松谷之義「ノルディックウォーキングのススメ」ぎょうせい
※数値は目安です。

《ご利用案内》

- 運動前後に必ず体調の確認と準備体操を行ってください。また、体調が優れないときは運動を控えてください。
- 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・業務車両等との間隔を十分とり、すべての人にとって、安全かつ快適な公園利用にご協力ください。
- ポールを使ってウォーキングする時は、混雑した場所での使用はお控えください。水分補給や靴ひもを直す時などは、人や物にぶつけないよう、必ずポールを外してください。
- 園内に開催するイベント等により、マップ内のコースをご利用できかねる場合がございます。あらかじめご了承ください。
- 運動中、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かけいただくか、管理センターまでご連絡ください。



(東京・宇都宮方面から)北関東自動車道～常陸那珂有料道路 ひたち海浜公園ICより約1km
(いわき方面から)常磐自動車道 日立南太田ICより約15km



JR常磐線
(東京方面から)品川駅より勝田駅まで特急で約85分。
(いわき方面から)いわき駅より勝田駅まで特急で約60分
勝田駅 東口からタクシー・バス(茨城交通)で約15分、またはひたちなか海浜鉄道湊線に乗り換え、阿字ヶ浦駅まで約30分、同駅からタクシー・バスで約10分



国営ひたち海浜公園

ひたち公園管理センター
〒312-0012茨城県ひたちなか市馬渡字大沼605-4
TEL.029-265-9001

<https://hitachikaihin.jp>

ひたち海浜公園 で検索!



国営ひたち海浜公園

ノルディック ウォーキング MAP

ノルディックウォーキングとは

ポールを使って、地面を押しながら歩く全身運動です。

※ポールがなくてもウォーキングコースとしてお楽しみいただけます。





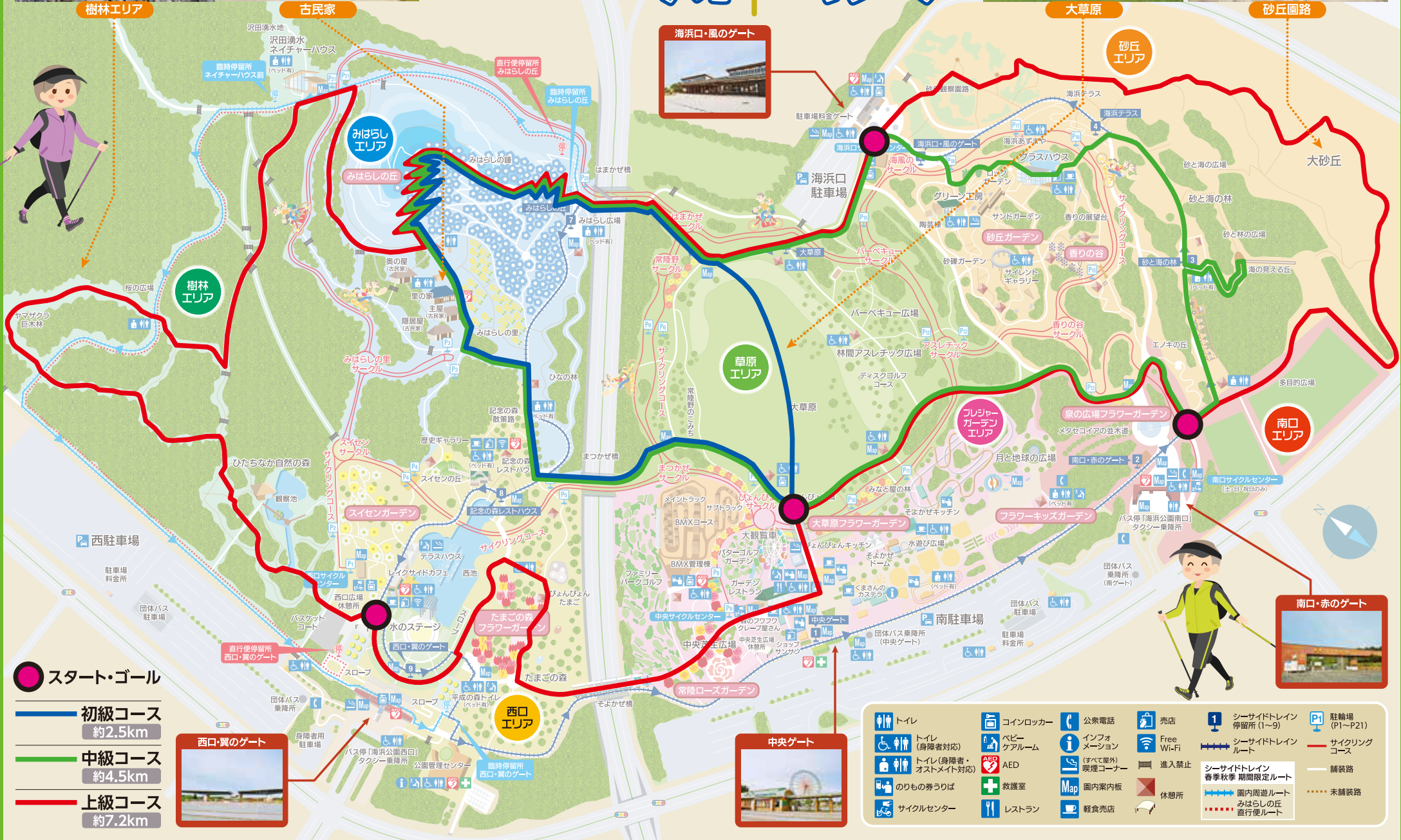
フォトスポット

ノルディックMAP

ウォーキング



フォトスポット



- スタート・ゴール
- 初級コース 約2.5km
- 中級コース 約4.5km
- 上級コース 約7.2km



西口・翼のゲート



海浜口・風のゲート



中央ゲート



南口・赤のゲート

- | | | | | | |
|--------------------|----------|----------------|------------|------------------------|--------------|
| トイレ | コインロッカー | 公衆電話 | 売店 | 1 シーサイドトレイン 停留所 (1~9) | 駐輪場 (P1~P21) |
| トイレ (身障者対応) | ベビーケアルーム | インフォメーション | Free Wi-Fi | シーサイドトレイン ルート | サイクリングコース |
| トイレ (身障者・オストメイト対応) | AED | (すべて屋外) 喫煙コーナー | 進入禁止 | シーサイドトレイン 春季秋季 期間限定ルート | 舗装路 |
| のりもの券うりば | 救護室 | Map 園内案内板 | 休憩所 | 園内周遊ルート | 未舗装路 |
| サイクルセンター | レストラン | 軽食売店 | | みはらしの丘 直行便ルート | |