



たわがま しぜんがくしゅう もり 田和山・自然学習の森コース



乃木公民館

乃木公民館

スタート

5.0km地点

0.5km地点

1.0km地点

2.0km地点

田和山自然学習の森

2.5km地点

乃木小学校前を通り昔の水道道を歩きます。まず、自然学習の森地点から段々道を上がり頂点に着きます。

今話題の田和山古墳が観られ、前方には山陰道や穴道蒲船江市周辺が眺められます。またネイチャートレーニング(*)ができるコースです。帰りのコースは総合運動公園内を歩き帰ります。

*ネイチャートレーニング……野外事業活動により自然と楽しむこと(標榜の出発、ゲームなど)

1周……約5.2km
歩数……約5,800歩
消費カロリー
約190kcal

4.5km地点

総合運動公園

県立女子短期大学

松江商業高校
湖南中学校

3.0km地点

ウォーキングアドバイス

ウォーキングの疲れは残さない

足の裏、甲、ふくらはぎなどを心臓に向かってもみほくすようにマッサージしましょう。入浴時には、ぬるめの湯(40度以下)にゆっくりつかると、筋肉の緊張がほぐれます。湯船の中でのストレッチやマッサージも効果的です。睡眠を規則正しくとることも大切です。