

そ う づ かい がん

# B コース

## 惣津海岸コース



このコースは惣津港をスタートして惣津海岸の明景を眺めながら県道をとおり管子海岸までの玉結湾を回り、リアス式海岸の景勝地を満喫するコースです。

片道……約2km  
往復……約4km  
歩数(往復)……約4,400歩  
消費カロリー  
(往復)約150kcal

蜂ヶ瀬島

玉 結 湾

管子港

青島

スタート

P

惣津港

0.5km地点

惣津

明島神社

惣津海岸

美保関いん石落下地点

公民館

1.0km地点

海岸展望地

2.0km地点

1.5km地点

### ウォーキングアドバイス

#### 自分のペースをつかもう

健康づくりのためには、少し息がはずむ程度のスピードで歩きましょう。目安は1分間に100m~110mのスピード。運動してあまりきつなく、景色を楽しむ余裕もある状態が理想的です。個人差もあるので、最初はゆっくり無理のないペースから始めましょう。