



しん し こ み ざ べ 宍道湖水辺コース

1周……約3.8km
歩数……約4,200歩
消費カロリー
約140kcal



ショッピングスクエアベルをスタートして昭和新田を一周。季節の移りかわりを田んぼが教えてくれます。出雲空港から飛行機が飛び立つのも見える絶景のコース。

至出雲空港



ウォーキングアドバイザー

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。運動していてもあまりきつくない、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。



宍道小学校校庭をスタートして、宍道インター線を歩きます。途中から荻田団地へ降り荻田交流館の前、緑が丘ニュータウンの下を歩いて帰ります。インター線から霞川平野の眺望も絶景です。

1周……約4.8km
歩数……約5,300歩
消費カロリー
約180kcal



しん し ち ょ う ぼ う 宍道インター眺望コース