

# 蒲郡ウォーキングマップ

海のまち蒲郡



浦州市観光協会

## たっぷり歩いた後、ご入浴はいかが?

日帰り入浴ができる施設



三谷温泉 松風園 0533-68-6611	蒲郡温泉 ホテル竹島 0533-69-1256	西浦温泉 旬泉湯鐘波荘 0533-57-3101
ひがきホテル 0533-69-4111	蒲郡ホテル 0533-68-1300	西浦グランドホテル 吉慶(きげい) 0533-57-6111
平野屋 0533-68-5161	遠望峰山 0533-57-9111	天の丸 0584-62-1751
ホテル三河海陽閣 0533-69-5335	天の丸 0584-62-1751	和のリゾートはづ 0533-58-1811
ホテル山荘 0533-68-4641	形原温泉 0533-57-8111	龍城(ホテルたつき) 0533-57-5111
ラグーナテンボス 0533-58-2700	鈴岡 0533-57-8111	ホテル東海園 0533-57-2161
	三ヶ根山 0533-62-4111	

## 海のまち蒲郡 観光交流立市がまごまご

蒲郡市は、平成17年3月17日に観光交流立市に宣言いたしました。このマークは、蒲郡の歴史と文化を伝えるイメージとして、自然の恵みと特徴的な蒲郡のカラーリングで配色したシンボルマークです。

お問い合わせは  
蒲州市観光協会 TEL 0533-68-2526 (9時~19時)  
〒443-0043 愛知県蒲郡市元町1-3 (蒲郡駅北口ナビデラリス)  
蒲州市観光協会URL http://www.gamagori.jp  
蒲州市観光協会携帯URL http://www.city.gamagori.jp/m/

蒲州市観光工商課 TEL 0533-66-1120  
〒443-8601 愛知県蒲郡市地町1番1号  
蒲州市URL http://www.city.gamagori.lg.jp



### 地図の凡例

- 有料道路
- 国道
- 県道
- 新幹線
- JR線
- 名鉄線
- 主要な交差点
- 学校
- 市役所
- 郵便局
- 警察署・交番
- 消防署
- 病院
- 寺院
- 神社
- 温泉
- 海水浴場
- 蒲干狩り
- マイスターサイン
- ゴルフ場
- 主な土産店
- コンビニ
- 主な観光地
- その他主な施設

### 標高差 (単位:m)

350~
300~350
250~300
200~250
150~200
100~150
50~100
~50

### 有料道路料金表

※料金は変更される場合があります。平成28年3月現在。

#### 三ヶ根山スカイライン

通行料金	270円	マイカー/バス	1,080円
二輪自動車	270円	大型(バス)	1,730円
軽小型普通車	420円	大型(バス)	1,730円

※125cc以下のバイクは通行できません。

### コースデータ

コース番号	コース名	距離	所要時間	消費カロリー	難易度
1	形原温泉 山のコース	7.5km	120分	360kcal	★★★
2	蒲郡の道コース	4.8km	90分	240kcal	★★
3	健康の道 ゆうやけコース	3.4km	50分	200kcal	★★
4	西浦半島一周コース	8.5km	140分	420kcal	★★★★
5	健康の道 しおかぜコース	4.7km	70分	240kcal	★★★
6	さわやか 紫陽花コース	8.4km	140分	420kcal	★★★★
7	オレンジコース	5.8km	90分	270kcal	★★★★
8	三谷温泉 潮風コース	3.0km	50分	150kcal	★★★
9	さわやか 北の杜コース	12.0km	200分	600kcal	★★★★★
10	さわやか 西の丘コース	16.0km	270分	810kcal	★★★★★
11	さわやか 西の丘コース	16.0km	270分	810kcal	★★★★★
12	さわやか マリンコース	10.0km	170分	510kcal	★★★★
13	さわやか 南海岸コース	11.3km	190分	570kcal	★★★★
14	遠望峰山(とほやま)コース	3.0km	150分	450kcal	★★★★★
15	健康の道 蒲南コース	0.8km	10分	45kcal	★★
16	さわやか 里山コース	1.6km	20分	85kcal	★★
17	健康の道 あさやけコース	3.0km	50分	150kcal	★★★
18	さわやか 里山コース	16.0km	270分	810kcal	★★★★★
19	健康の道 あさやけコース	7.4km	120分	470kcal	★★★★
20	相楽(さから)コース	3.0km	50分	150kcal	★★★
21	御堂山(みどうやま)コース	4.2km	120分	360kcal	★★★★
22	温泉駅伝 かわりコース	5.1km	100分	300kcal	★★★★
23	温泉駅伝 みやびコース	8.9km	150分	450kcal	★★★★
24	温泉駅伝 なぎさコース	10.0km	170分	510kcal	★★★★
25	温泉駅伝 みさきコース	5.1km	100分	300kcal	★★★★
26	温泉駅伝 なぎさコース	3.3km	55分	205kcal	★★★

コース難易度: ★初級 ★★中級 ★★★上級 ★★★★難関 ★★★★★超難関

★表示の所要時間は歩=60cm、100歩=1分(時速3.6km)、消費カロリーは、1,000歩=100分=300kcalから換算して掲載しておりますが、年齢・性別により異なります。また同じ距離のコースでもアップダウンによって違いがあります。あくまで目安として、無理をせずマイペースでお楽しみください。

★西浦公民館……コースの起点(各色)

### 健康の道とは?

歩くことは健康づくりの基本です。ウォーキングは年齢や性別を問わず気軽に始めることができます。健康増進と鉄道の利用促進、鉄道沿線の観光促進や活性化を目的として実施されています。蒲郡市において設定されている14コースを収録しました。

### さわやかコースとは?

JR東海が企画・主催する「さわやかウォーキング」は健康増進と鉄道の利用促進、鉄道沿線の観光促進や活性化を目的として実施されています。蒲郡市において設定されている6コースを収録しました。

### 温泉駅伝コースとは?

がまごり温泉駅、愛知県を代表する温泉観光地です。はるご湯を目的に、ウォーキングを楽しみながら温泉も堪能していただける4コースを収録しました。

## ウォーカーにおすすめ! 「海のまち蒲郡」の絶景ポイント



夕日が彩る丘(西浦園地)から三河湾を望む  
ブルーブリッジから渡瀬(三河島小島)を望む  
遠望峰山から三河湾を望む  
ラバーズビルから三河湾を望む

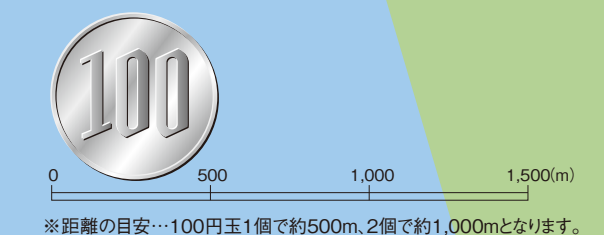
## Let's Make a Start Nordic Walking

### ノルディックウォーキングをはじめよう!

「ノルディックウォーキング」は、1930年代にフィンランドで生まれたスポーツです。クロスカントリーの選手が、夏場のトレーニングとして始めたことをきっかけに、フィンランドのスポーツ研究所、野外レクリエーション協会、ポールメーカー等が協同で研究を重ね、その健康への効果が実証され、欧州を中心に普及し、現在では世界中で人気が高まっています。

#### 健康効果

- 2本のポールを使うことで全身運動となり、通常のウォーキングに比べエネルギー消費量が平均で20%程度上昇します。
- 持久力の向上、上半身や下半身の筋力強化に効果があります。
- ポールを突いて歩くことで、着地の衝撃が減り、膝や腰への負担も軽減されると言われています。
- 継続して行うことで、心臓機能の強化や、血液の循環が活性化するなど、生活習慣病、メタボリックシンドロームの予防にも効果があります。



**1 形原温泉 山のコース** [所要時間]約120分 [距離]約7.5km [消費カロリー]360Kcal

形原温泉  
形原神社  
形原小学校  
形原中学校  
形原公園  
形原市場

**2 潮風の道コース** [所要時間]約90分 [距離]約4.8km [消費カロリー]240Kcal

形原温泉  
形原小学校  
形原中学校  
形原公園  
形原市場

**6 さわやか 紫陽花コース** [所要時間]約140分 [距離]約8.4km [消費カロリー]420Kcal

形原温泉  
形原小学校  
形原中学校  
形原公園  
形原市場

**9 五井山(ごいさん)コース** [所要時間]約150分 [距離]約4.6km [消費カロリー]450Kcal

三ヶ丘駅  
五井山  
三ヶ丘駅

**14 遠望峰山(とほやま)コース** [所要時間]約150分 [距離]約3km [消費カロリー]450Kcal

三ヶ丘駅  
遠望峰山  
三ヶ丘駅

**15 健康の道 蒲南コース** [所要時間]約50分 [距離]約3km [消費カロリー]150Kcal

蒲南駅  
蒲南公園  
蒲南駅

**18 弘法山コース** [所要時間]約50分 [距離]約3km [消費カロリー]150Kcal

三ヶ丘駅  
弘法山  
三ヶ丘駅

**3 健康の道 ゆうやけコース** [所要時間]約50分 [距離]約3.4km [消費カロリー]200Kcal

蒲南駅  
蒲南公園  
蒲南駅

**7 オレンジコース** [所要時間]約90分 [距離]約5.8km [消費カロリー]270Kcal

蒲南駅  
蒲南公園  
蒲南駅

**10 さわやか 北の杜コース** [所要時間]約200分 [距離]約12.0km [消費カロリー]600Kcal

三ヶ丘駅  
北の杜  
三ヶ丘駅

**11 さわやか 西の丘コース** [所要時間]約270分 [距離]約16km [消費カロリー]800Kcal

三ヶ丘駅  
西の丘  
三ヶ丘駅

**16 さわやか 里山コース** [所要時間]約270分 [距離]約16km [消費カロリー]810Kcal

**17 健康の道 あさやけコース** [所要時間]約120分 [距離]約7.4km [消費カロリー]470Kcal

**20 相楽(さから)コース** [所要時間]約100分 [距離]約5.1km [消費カロリー]300Kcal

三ヶ丘駅  
里山  
あさやけ  
相楽  
三ヶ丘駅

**4 西浦半島一周コース** [所要時間]約140分 [距離]約8.5km [消費カロリー]420Kcal

三ヶ丘駅  
西浦半島  
三ヶ丘駅

**8 三谷温泉 潮風コース** [所要時間]約50分 [距離]約3km [消費カロリー]150Kcal

三ヶ丘駅  
三谷温泉  
三ヶ丘駅

**12 さわやか マリンコース** [所要時間]約170分 [距離]約10km [消費カロリー]510Kcal

三ヶ丘駅  
マリン  
三ヶ丘駅

**21 温泉駅伝 みさきコース** [所要時間]約150分 [距離]約8.8km [消費カロリー]450Kcal

形原温泉  
三ヶ丘駅  
形原温泉

**5 健康の道 しおかぜコース** [所要時間]約70分 [距離]約4.7km [消費カロリー]240Kcal

蒲南駅  
しおかぜ  
蒲南駅

**13 さわやか 南海岸コース** [所要時間]約190分 [距離]約11.3km [消費カロリー]570Kcal

三ヶ丘駅  
南海岸  
三ヶ丘駅

**19 御堂山(みどうやま)コース** [所要時間]約120分 [距離]約4.2km [消費カロリー]180Kcal

三ヶ丘駅  
御堂山  
三ヶ丘駅

**22 温泉駅伝 かおりコース** [所要時間]約170分 [距離]約10km [消費カロリー]510Kcal

形原温泉  
三ヶ丘駅  
形原温泉

**23 温泉駅伝 みやびコース** [所要時間]約70分 [距離]約4.0km [消費カロリー]210Kcal

蒲南温泉  
三ヶ丘駅  
蒲南温泉

**24 温泉駅伝 なぎさコース** [所要時間]約55分 [距離]約3.3km [消費カロリー]205Kcal

三ヶ丘駅  
なぎさ  
三ヶ丘駅

**知ってもっと楽しく！ウォーキングのポイント**

- コースの起点
- 日よけの帽子をかぶる
- 視線はまっすぐ前方を見る
- 背筋をまっすぐのぼす
- アゴはひく
- 顎は自然に大きく振る
- タオルハンカチは持参しよう。
- 歩幅はできるだけ大きく
- 履は充分に歩き、つま先で強く蹴り出す
- 着地は常に「かかと」から
- リズムカルに歩き、つま先で強く蹴り出す

**健康自慢 三河湾沿岸を歩き尽くす、満喫ウォーキングコース『温泉駅伝』コース**

**21 温泉駅伝 みさきコース** [所要時間]約150分 [距離]約8.8km [消費カロリー]450Kcal

**22 温泉駅伝 かおりコース** [所要時間]約170分 [距離]約10km [消費カロリー]510Kcal

**23 温泉駅伝 みやびコース** [所要時間]約70分 [距離]約4.0km [消費カロリー]210Kcal

**24 温泉駅伝 なぎさコース** [所要時間]約55分 [距離]約3.3km [消費カロリー]205Kcal