

TAKE  
FREE  
無料配布中

まち全体がフィールド!

# ウォーキングマップ inいわた

磐田市  
おすすめ!  
10コース



磐田市イメージ  
キャラクター  
じっぺい  
©磐田市

歩いて発見! いわたの魅力  
心もからだも軽やかに!

# ウォーキングをはじめよう!

## なぜウォーキングなのか

ウォーキングとは、いつでも、どこでも、一人でも行うことができる気軽なスポーツであり、世代を問わず手軽に始められる有酸素運動です。



## ウォーキングの主な効果

肥満解消

高血圧の改善

心肺機能の強化

骨の強化

血糖値の改善

リラックス効果

プラス・テン

# +10から始めよう!

普段より10分(約1,000歩)多く歩くことから始めてみましょう!

普段の生活の中でこまめに「歩く」機会を作りましょう。

例えば…

- ・遠くの駐車場に停めて歩く
- ・エレベーター等を使わず、階段を使う

自分の歩数を確認したことがありますか?

スマートフォンアプリ等もうまく活用して、歩数を知ることでモチベーションもアップします。

### 歩数の平均値

- 20~64歳 男性 7,506歩 女性 6,494歩
- 65歳以上 男性 5,329歩 女性 4,419歩

20歳以上の歩数の平均値は、この10年間で男女とも有意に減少しています。

出典：厚生労働省

令和5年(2023)「国民健康・栄養調査」の結果

### 健康目標

- 20~64歳 8,000歩以上
- 65歳以上 6,000歩以上

出典：健康日本 21(第三次)における1日の歩数の平均値



## ウォーキングのポイント

軽く汗ばむ程度の速さで  
歩くと効果的

ウォーキングの前には、準備運動を。水分補給も忘れずに！

目線はまっすぐ  
15m先を見る

呼吸は止めずに  
自分のペースで

お腹を引き締め  
背筋を伸ばす

ひじを軽く曲げて  
腕を大きく振る

膝を伸ばして  
かかとから着地

つま先まで地面を  
しっかりキック

歩幅も+10！/  
いつもの歩幅より  
+10cm大股で歩く

### メリット

歩幅を広くすることで、自然と歩行  
スピードがあがり、血流の増加、心肺  
機能や筋肉、脳など全身の活性化に  
つながる。

信号機や横断歩道で  
止まる時間が長い  
場合、足踏みをする  
と効果UP！

### ウォーキングを長続きさせるための工夫

- コースを色々変えて歩く
- 景色を楽しみながら歩く（写真を撮ることを目的にしても◎）
- 家族や友人と一緒に会話しながら歩く

参考：厚生労働科学研究循環器疾患等総合研究事業  
「糖尿病予防のための戦略研究」



## 服と靴をひと工夫！



ポリエステルやナイロンなどの  
吸汗速乾素材がおすすめ！  
着脱可能な服で温度調節を！

指先を余裕をもって動かせるもの、  
かかとの部分がしっかりと  
包み込まれているものおすすめ！



# 全10地区を巡る ウォーキングコース

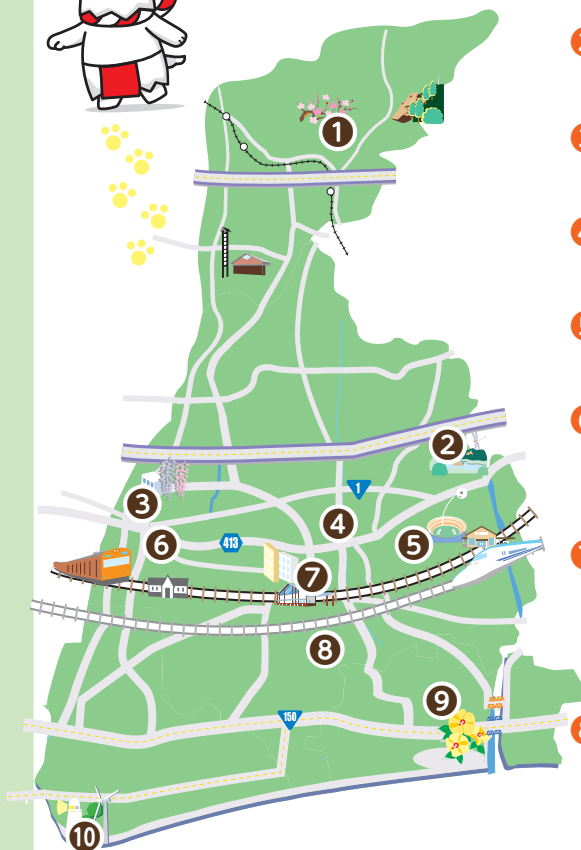
自分に合ったコースを選ぼう♪



初心者向け



上級者向け



- ① 敷地里山公園  
約3km 約50分 
- ② 鶴ヶ池  
約1.8km 約25分 
- ③ 天竜の渡船と新造形創造館  
約3.7km 約50分 
- ④ 見付天神としっぺい  
約3.5km 約65分 
- ⑤ 安久路公園とひょうたん池  
約3.5km 約60分 
- ⑥ 磐田市香りの博物館と  
 仿僧川  
約4km 約60分 
- ⑦ 磐田駅大クスノキと  
 ジュビロード  
約3km 約40分 
- 約4.3km 約60分 
- ⑧ 大池と静岡産業大学  
約1.6km 約25分 
- 約2km 約30分 
- ⑨ 別珍とコール天  
約4km 約60分 
- ⑩ 竜洋海洋公園とエコパーク  
約1.5km 約25分 
- 約3.3km 約55分 

## ご注意

ウォーキング以外での  
駐車場の利用はお控えください。

約3km

約50分



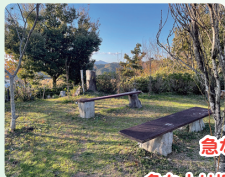
# 1. 敷地里山公園

N  
4

訪れる度に違う景色が楽しめる、四季折々の草花たくさんコース。  
少し高低差があるため、里山公園入口に置いてある杖を利用すると◎

## 敷地里山公園

- ・バイク・車進入禁止
- ・入園時間  
午前8時～午後5時まで



③展望所  
工業団地、浜松市街地が見渡せます。



敷地里山公園は主に3名で環境保全管理を行っており、全員ボランティア。丁寧に整備された公園内に咲く草花はとてもきれい。山道を登った先にある③の展望所からは里山公園が見渡せる。山道用のシューズやリュック等の準備がおすすめ。

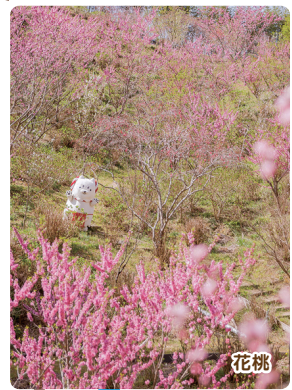
- ・3月中旬～4月中旬 花桃(4種類)・サクラ
- ・4月下旬～5月上旬 クリンソウ
- ・6月 アジサイ
- ・7月 カサブランカ・ユリ
- ・9月下旬 ヒガンバナ
- ・10月 ゴールデンピラミッド
- ・10月中旬 アサギマダラ



案内小屋  
案内小屋にはマップがあります

ここから公園  
通行止め

×のところは道はありますが推奨ルートではありません。



スタート&ゴール  
豊岡東交流センター



約1.8km

約25分



## 2. 鶴ヶ池

みなもとのふりとも

多くの動植物が息し、源頼朝の故事に由来する歴史をもつ鶴ヶ池一周コース

観察舎からの景色



※コース内に爬虫類があらわれる場合もあるため、肌の露出が少ない服装でのウォーキングをおすすめします。

源頼朝が兄の供養のために池の近くのとりにて黄金の札を付けた数多くの鶴を放った。以来、鶴ヶ池と呼ばれるようになったという。

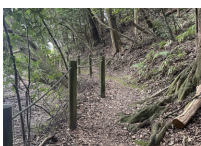
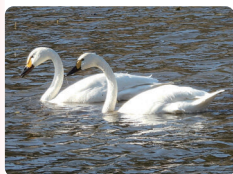


① 観察舎



② 木道

鳥のさえずりが聞こえるとても静かな場所ので心が安らく。バードウォッチングにも最適なスポット。



③「遊園地」の看板矢印の方向へ進む



④ 木道



⑤ 休憩所

スタート & ゴール  
鶴ヶ池

約3.7km

約50分



# 3. 天竜の渡船と新造形創造館



1000年も前から続いていたとされる渡船の歴史を学び、新造形創造館でものづくりの体験ができるコース



### ①熊野の長藤

平安時代末期に池田宿に生まれ育ち、当時の権力者平家盛に仕え、寵愛を受けた熊野御前にゆかりのフジ。



### ②池田の渡し歴史風景館

1000年も前から続いていたと記録される、天竜川で行われていた池田の渡し。徳川家康が池田の渡船衆に与えたとされる



### ③家康の天竜池田渡船許可証・天竜川渡船場跡

朱印状のレプリカなどが展示され、池田の渡船の歴史が分かりやすく紹介されている。



### ④磐田市新造形創造館

ガラス、陶芸作品を中心に、月替わりの企画展が行われている。創造館所属の作家をはじめ、国内・海外で活躍されている作家の作品を展示・販売している。



### ⑤ひと・ほんの庭にこっと

図書館機能と子育て支援機能が融合した、親子で楽しめる複合施設。休憩も◎

約3.5km

約65分



※見付天神内の駐車場は参拝客の駐車場です。  
※見付交流センターが満車の場合は見付駐車場  
をご利用ください。

# 4.見付天神としっぺい

東海道見付宿と磐田市のイメージキャラクター  
「しっぺい」 ゆかりの地 見付天神を目指すコース



①日照山大見寺

鳥人幸吉こと浮田幸吉の墓がある。鳥人幸吉はライト兄弟が初めて飛行した年よりも118年前に空を飛んだといわれている。



②しっぺい太郎

磐田市のイメージキャラクター「しっぺい」のモチーフになった。磐田市と長野県駒ヶ根市は巻平太郎伝説が縁となり、友好都市となっている。



③見付天神 矢奈比賣神社

「見付のお天神様」として親しまれ、学業成就・健康守護・安産子育て・縁結びの神として崇敬を集めている。しっぺいのお守りも人気。



④つつじ公園



⑤霊犬神社

約3.5km

約60分



※安久路公園の駐車場は満車の場合がございます。

# 5. 安久路公園とひょうたん池

N  
4

ヤマハスタジアムでの応援時にもってこいコース。安久路公園ではしっぺいと、姉妹都市である駒ヶ根市のこまかつぱも探してみてね！



① 安久路公園

安久路大通り  
安久路公園  
安久路公園  
多目的グラウンド

階段上る

スタート&  
ゴール  
安久路  
公園

安久路公園内遊具



工場の間を  
歩く

川沿いの歩道



ひょうたん池



休憩スポット  
あり

十七夜橋

③ ④

十七夜観世音

参道  
西貝塚公会堂



⑤ ヤマハスタジアム

ジュビロ磐田と静岡ブルーレヴズ、静岡SSUホニータの試合が行われる最大収容人数 15,165人の球技専用スタジアム。ピッチとの距離が近く臨場感を味わうことができる。



② ひょうたん池

1日約2,000トン以上の豊富な湧水量があり、多くの水生植物やトンボ、メダカなどの生物が生息している自然豊かな池。また、絶滅危惧種のベニイトトンボをはじめとして、20種類を超えるトンボが確認されている。



③ 十七夜観世音



④ 十七夜観世音の鐘

観音様の縁日は18日だがそのお祭りは前夜から始まるというのが名前の由来。12年に一度、子年に大法要が行われご開帳される。





Aコース / 約3km・約40分



Bコース / 約4.3km・約60分



## 7. 磐田駅大クスノキとジュビロード

市役所から駅前を通り、府八幡宮へ。  
街中を気持ちよく歩くことができるコース



N  
4  
↑

### ④ 遠江国府宮 府八幡宮

府八幡宮は聖武天皇の時代に遠江国司であった桜井王が、国府の守護として勧請したと伝えられている神社。櫻門を始め、数多くの文化財がある。



① 磐田駅大クスノキ

磐田駅北側には、磐田市の木であるクスノキが立っている。磐田市のイメージキャラクター「しっぺい」が人々を出迎えるにぎやかな駅前。



② ジュビロくん像



### ③ 北川瀬公園

「しっぺい」の遊具など、子どもたちに人気の遊具がある公園。りんごの形をしたトイレがあり、「りんご公園」と呼ばれている。

Aコース / 約1.6km・約25分

Bコース / 約2km・約30分

# 8. 大池と静岡産業大学

大池と自然あふれる大学の周りを一周できるコース。  
しっぺいのベンチでひと休みも◎



大池の周りはウォーキングコースとして整備されている。



**①しっぺいベンチ**  
石で作られたしっぺいのベンチ。野鳥観察場の横にあるので、野鳥を観察しながらひと休みしてね。



**②大池**  
多様な生物の生息地になっている。渡り鳥の中継地として、シギ、チドリ、カモなどが羽を休める野鳥の楽園でもある。国の特別天然記念物であるコウノトリも飛来したとか。



大池の野鳥



矢印の方向へ進む

歩道なし  
車が多いため  
注意



1 しっぺいベンチ

2 大池

3

大原排水路

静岡産業大学

於保よろず  
ふれあい公園

磐田南交流センター  
グラウンド

磐田市  
於保農村婦人の家

③大原排水路

約4km

約60分



N  
4  
+

# べっちゃん 9. 別珍とコール天

別珍とコール天(コーデロイ)の織物で栄えた福田の歴史と神社・お寺を巡るコース



①コーデロイハウス



②寺田市十の牌

てらいちじゅう  
寺田市十は、織物の別珍を發明した人物。生活に困りながらも新しい織り方のできる機械を開発し、福田地域に別珍の製造を広めた。



④六社神社



毎年10月に祭りが行われ、20台余もの豪華絢爛な屋台が集結する。拝殿内には市指定文化財となっている「鯉釣船絵馬」が奉納されている。



③ドルチェ倉庫 昭和前期に旧織布工場の綿保管倉庫として建てられた。



⑤観音寺

ひぶつしょうかんぜんぼさつ  
ご本尊の秘仏聖観世菩薩は12年毎の午の年にご開帳される。境内には、相撲力士りきせんえんもの力善右衛門が江戸から一人で担いで持ってきたと伝わる手洗い鉢がある。

# 10. 竜洋海洋公園とエコパーク



海風と大迫力の風力発電所で風を感じられるコース  
ウォーキング後にしおさいの湯でさっぱりするのも◎



⑥ ヤシの並木道

⑦ 竜洋海洋公園の遊具

⑧ 竜洋富士

④ いわたエコパーク

エコパーク 1500m  
開園時間は9時~16時。  
普段から地域の方々に  
「ウォーキング専用コース」  
として利用されている。

遊具や展望台、芝生の広がる多目的広場  
などのある緑豊かな海辺の広大な公園。

山頂からのローラー滑り台は  
大人から子どもまで大人気!

折り返し地点

エコパークベンチ

いわた農業経営塾  
天竜農場



① 磐田ウィンドファーム



② エコパークベンチ

③ 折り返し地点

⑤ モニュメント「昇り竜」

磐田ウィンドファーム

竜洋富士

● 竜洋津波避難タワー

スタート&  
ゴール  
いわた  
エコパーク

竜洋リバーサイド  
テニスコート

ヤシの並木道

しおさいの湯

竜洋海洋公園  
野球場

モニュメント「昇り竜」

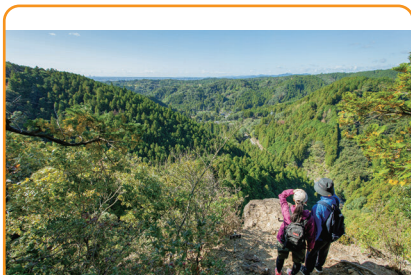
● 磐田市竜洋B&G  
海洋センター  
スポーツ施設を備えた  
海洋センター。

# 磐田市の運動スポット・イベント紹介

## 磐田市にあるジョギング・トレッキングコースをピックアップ!



古墳を核とした広大な緑地と充実したスポーツ施設を兼ねそろえた総合公園です。



全長7kmのコースとなっており、自分の体力・体調に見合ったコースを選ぶことができます。

おすすめ  
スポット

**かぶと塚公園**  
ジョギングコース

おすすめ  
スポット

**獅子ヶ鼻**  
トレッキングコース

## 磐田市のウォーキングイベント開催中!

地域のウォーキングイベント情報を以下のホームページに掲載しています。



磐田市観光協会



磐田市スポーツ協会

## 磐田市のいいところ、ほかにもたくさん!



### ありがた歩記

市内を9地区に分け、地区ごとに紹介しています。磐田市観光案内所で配架しています。

磐田市観光協会  
TEL:0538-33-1222



### ふるさと散歩

地域の歴史や文化財などを紹介しているパンフレットです。

文化財課  
TEL:  
0538-32-9699



### イワタ de 運動あそび

仕事や育児で毎日忙しく過ごしている皆さんが普段着のまま気軽に身体を動かせるような内容になっています。

スポーツのまち推進課  
TEL:0538-37-4832

# 磐田市のスポーツ実施率 (2024年) 国平均: 52.5%

51.0%

2020年度



59.8%

2025年度



2030年度までの目標 /

70%

※スポーツ実施率とは…

軽歩行やラジオ体操、ストレッチ等を含むスポーツを定期的に(20分以上のスポーツを週1回以上)行っている成人の割合のことです。

スポーツはサッカーやラグビー、卓球だけではなく、日々の生活の中の家事・育児、ショッピングや階段、毎日の通勤・通学といった『身体を動かすこと』すべてがスポーツととらえることができます。



市が2024年度に実施した調査において、「継続、または今後新たにやってみたいスポーツ・運動」で61.1%の方がウォーキングを挙げ、1位となりました。また、54.3%の方が「1人で」運動をしていると回答しており、半数以上の方が自宅敷地内や道路、公園を運動実施場所として利用していることが分かりました。

日常生活の中で気軽に取り入れられるウォーキングで、心と身体の充実を図り、生き生きとした健康的な毎日を送りましょう!



## 編集後記 この冊子を手にとってくださった方へ

このマップを手にした皆さまは、もうすでにウォーキングへの第一歩を踏み出しています。ここに紹介しているコース以外にも、いつも通るコンビニまでの道、駅までの道、近くの公園が自分だけの特別なウォーキングコースです。無理せず、自分に合った運動に取り組みましょう。このマップが皆さまのスポーツ促進、健康づくりにつながれば幸いです。

### 発行・お問い合わせ

スポーツのまち推進課 TEL: 0538-37-4832

健康増進課 TEL: 0538-37-2013

ウェブサイトはこちらから▶

