

上総湊海岸周辺 ウォーキングマップ

※所要時間は、成人の平均的な歩く速さ(1分間に約70m)から算出しています。
※消費カロリーは、体重60kgの人の場合です。

Aコース

【距離】約2.2km 【所要時間】約31分 【消費カロリー】約93kcal

五感をフル活用できるAコース。
緑いっぱいの公園や広大な海に触れ、心も体もリフレッシュ。
マイナスイオンをたくさん浴び、いい汗をかきましょう。

スタートから
1km 地点
【所要時間のめやす】
約15分
【消費カロリー】
約45kcal



▲まっすぐに延びた道が心地よく、
空の広さと山々の雄大さが自然の力を
感じさせてくれます。



◀空と海がひとつになるような
景色が広がっています。
▼山の向こうには観音様が。



◀おとぎ話に出てきそうな緑のアーチ。
くぐり抜けると、そこは絶景ポイント!!



◀植物や虫の音に季節を感じてみませんか。
小さな橋を渡ると、太陽の光が降り注ぎます。

穏やかで透明度が高い海。▶
お天気がいい日には、
対岸の久里浜が望めます。



ゴールまであと少し。▶
無理をせず自分に合った
ペースで行きましょう。



スタート
ゴール

スタートから
2km 地点
【所要時間のめやす】
約30分
【消費カロリー】
約90kcal

スタートから
2km 地点
【所要時間のめやす】
約30分
【消費カロリー】
約90kcal

スタートから
1km 地点
【所要時間のめやす】
約15分
【消費カロリー】
約45kcal

Bコース

【距離】約2.6km 【所要時間】約37分 【消費カロリー】約111kcal

ウォーキング効果抜群のBコース。
川沿いや町中では、漁港付近ならではの雰囲気を楽しむことができます。
階段を下りたり砂利道を歩いたりするので、健脚さんにおすすめです。

◀歩道がなく交通量が多い道が続きますので、
お気をつけください。



◀コース途中には公園があります。
疲れた方は、一休みしましょう。



▼湊の交差点を直進します。
この付近は釣り船が多く、
味わい深い町並みです。



横断禁止!

階段注意!

交差点注意!

横断注意!

「水辺の並木道」と呼ばれ、親しまれています。▶
砂利道になっていますので足下にご注意ください。

