

パワースポットも点在
潮風コース

市民の森・シーガイア

みそぎ池や江田神社など、神話に登場するパワースポットが点在するのが特徴。松林が日差しを和らげてくれますよ。



距離 約6km
傾斜 ★☆☆☆☆

コースガイド
岩切 伸治さん



C2 日向灘

この辺りがコースの中間地点。海を見ながら休憩してもうひと踏ん張り!

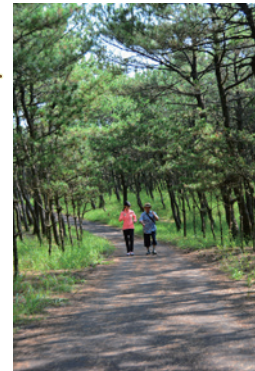
C1 有料道路歩道橋

松林を抜けると海が見えてきます。有料道路の歩道橋からは日向灘が見渡せます。



B 松林

道路を抜けて松林の中を歩きます。木陰で平坦な道が続く。潮風が吹いて涼しく歩きやすいです。



車を気にせず
歩けるから
子ども連れでも
安心!

D 噴水

国際海浜エントランスプラザへの噴水広場を抜けるともうすぐゴールです。



A みそぎ池

神話の伝承地として知られる、みそぎ池のほとりを通ります。毎年5月中旬からはスイレンの花が楽しめます。



イザナギ/ミコトが黄泉の国の汚れをここでらったといわれています。



E 江田神社

ゴールの前にちょっと寄り道して、パワースポットとして有名な江田神社でお参り。



太古のロマン感じる
古墳コース

生目

生目古墳群史跡公園を歩くコース。九州最大級の3号墳や、萱石を再現した5号墳などを眺めて歩けます!

距離 約5.5km
傾斜 ★★☆☆☆

コースガイド
坂本 テル子さん



C 3号墳

登ることができ古墳では九州一の大きさを誇る、3号墳の周りを進みます。上には木が生えていて丘のように見えますが、これも古墳の一部!



Lesson5

歩いてみよう

準備が整ったら、ウォーキングに出掛けましょう。海や山など、宮崎には多彩な自然を感じられるコースがたくさん。たまには違う地域にも出掛けてみませんか。

大きいですね!!



D 5号墳

手作業で復元された5号墳の上に登るとどれだけ大きいか分かります。古墳の上を歩けるので子どもたちに人気です。



A 展望台

スタートして5分ほど歩くと現れる展望台。登ると心地よい風が吹いてきます。近くには栗の木も生えています。



E 道路沿いの道

古墳群を抜けて道路沿いへと降りていきます。道沿いからは生目の杜運動公園が望めます。



B 古代米の水田

この水田では古代米を栽培。生目の杜遊古館が開催するイベントなどで食べることができます。



川面の移ろいを楽しもう
大淀川周辺コース



大淀川の河川敷を天満橋に向けて進み、天神山公園を経て戻って来るコース。朝日にきらめく姿や、夕日に染まる姿など、時間帯によって異なる大淀川の美しい景色を楽しむことができます。

コース概要
市役所→大淀川河川敷→天満橋→天神山公園→橋→市役所

距離 約5km
傾斜 ★★☆☆☆

オーシャンビューで気分爽快!
青島コース



木の花ドームを起点に、海を見渡しながらトロピカルロードを青島に向かって歩く、南国ムードいっぱいのコースです。青島を一周するので青島神社や島の裏側にある灯台も眺められます。

コース概要
木の花ドーム→ANAホリデイ・イン・リゾート→青島→木の花ドーム

距離 約5km
傾斜 ★☆☆☆☆

日向灘も望めて開放感満点!
久峰総合公園コース



階段あり、坂道ありの起伏に富んだコースですが、随所に休憩所があるので安心して歩けます。ツツジ、アジサイなど季節ごとの花が美しいほか、テニスコート脇からは日向灘も望めます。

コース概要
多目的芝生広場→四半的・弓道場→テニスコート→多目的芝生広場

距離 約4km
傾斜 ★★☆☆☆

道路も設備も新しく快適!
清武総合運動公園コース



オリックス・バファローズのキャンプ地でもある清武総合運動公園内を歩きます。公園内なので交通量が少なく、起伏も少ないほか、道路も設備も新しいので気持ちよく利用できます。

コース概要
ふれあい広場→わくわく広場→テニスコート→日向夏ドーム→ふれあい広場

距離 約3km
傾斜 ★☆☆☆☆

こちらもオススメ!