

# にしね さとやま 西根の里山コース

木立の中の静かな境内と、  
神社の正面にのびる並木の  
参道は、雰囲気満点！

常磐道桜土浦 IC

鹿島神社

アップタウンがある道

学舎を臨む、広々とした景色が広がります。

横断注意

帰りはこちら

### ■コース全長

7.0 km

### ■コース概要

緑いっぱいの里山や、広々とした景色が楽しめるコースです。かつての鎌倉街道や鹿島神社等が、歴史を感じさせてくれます。

のどかな田園風景が広がります。

### 運動効果を高める歩き方



- ①背すじを伸ばしてあごをひき、まっすぐ前方を見つめる。
- ②かかとから接地し、つま先から地面をけりだす。
- ③腕は前後にテンポよく、大きく振る。(自然と歩幅が広がる)

こちらの歩き方を参考に、自分に合った歩き方で歩きましょう。

スタート・ゴール

三中地区公民館

スポーツ用品店

ホームセンター

学園東大通り入口

常磐道

野球場

清掃センター

ふれあいセンター  
ながみね

テニス  
スクール

コンビニ

乙戸沼公園

学園東大通り

自動車用品店

N

