海尻（うみじり） A

※消費カロリーは体重60kgの人が1分間に100mの速さで歩いた場合の標準的な数値です。個人差がありますので、目安としてご活用ください。

- 2.5kmコース ※ノルディック148kcal ウォーキング114kcal
- 6.0kmコース ノルディック356kcal ウォーキング274kcal

湯川渓谷氷瀑

湯川渓谷

湯川渓谷 / 往復6.0kmコース / 湯川 / 灯明の湯 / 2.5kmコース / ゲートボール場 / 南牧保育園 / 至小海 / スタート ゴール / 湯川 / JR小海線 / 国道141号 / 千曲川

森下（もりした） B

- 1.2kmコース ノルディック71kcal ウォーキング55kcal
- 1.8kmコース ノルディック107kcal ウォーキング82kcal

小海線

至小海 / 大芝橋 / 村営住宅 / JAガソリンスタンド / 国道141号 / 1.8kmコース / 南牧北小学校 / 千曲川 / 灯和泉館 / さくらみのくち / スタート ゴール / 南牧村役場 / JR小海線 / 至南相木村 / 海ノ口大橋 / 1.2kmコース / 中央公民館 / スタート・ゴール / 湊神社 / 千曲川 / 至野辺山

海ノ口（うみのくち） C

- 2.0kmコース ノルディック118kcal ウォーキング91kcal

生コン工場 / 国道141号 / 往復2.0kmコース / 灯添川 / スタート・ゴール / ゲートボール場 / 千曲川

D

- 3.0kmコース ノルディック177kcal ウォーキング138kcal

別荘 / 海ノ口牧場行幸啓・お成り記念碑 / 至海尻 / スタート・ゴール / 別荘地入口 / 往復3.0kmコース / 千ヶ滝 / 海ノ口牧場 / 灯添川

市場（いちば） E

- 3.1kmコース ノルディック184kcal ウォーキング141kcal
- 2.6kmコース ノルディック154kcal ウォーキング119kcal

日本のおへそ / 市場マレットゴルフ場 / スタート ゴール / 市場集落センター / 村道市場川上線 / 2.6kmコース / 3.1kmコース / 至川上村 / 国道141号 / 一本松 / 至野辺山 / 至八ヶ岳高原ロッジ

日本のおへそ

測量法の規定により国土地理院が定める全国19カ所の「平面直角座標原点」の一つがここにあり長野県、新潟県、山梨県、静岡県の公共測量の基準点となっています。この4県はほぼ日本の真ん中に位置していることから、ここを「日本のおへそ」と呼んでいます。

ウォーキングコース位置図

自然の大地でノルディックしよう!

広瀬（ひろせ） F

- 1.0kmコース ノルディック59kcal ウォーキング46kcal
- 1.6kmコース ノルディック95kcal ウォーキング73kcal

広瀬公民館 / スタート ゴール / 火の見やぐら / 筆塚 / 1.0kmコース / 至市場 / 1.6kmコース / 消防詰所 / スタート ゴール / まなびや / ゲートボール場 / JR小海線 / さくらみのくち / 至信濃川上 / 至川上村

川平（かわだいら） G

- 1.0kmコース ノルディック59kcal ウォーキング46kcal

スタート ゴール / 川平公民館 / 橋 / JR小海線 / 消防詰所 / 千曲川 / 細い道 / プラント / 1.0kmコース

板橋（いたばし） H

- 3.6kmコース ノルディック213kcal ウォーキング164kcal

至小海 / 南牧南小学校 / ヤマナシの木 / スタート ゴール / 3.6kmコース / 国道141号 / 至野辺山

野辺山（のべやま） I

- 3.8kmコース ノルディック225kcal ウォーキング173kcal

滝沢牧場 / 3.8kmコース / 帝産ロッヂ / 特養のべやま / 野辺山保育園 / ヤツレン / 国道141号 / 銀河公園 / 至川上村 / 社会体育館 / のべやま / スタート ゴール / 至清里

平沢（ひらさわ） J

- 1.3kmコース ノルディック77kcal ウォーキング60kcal
- 2.8kmコース ノルディック165kcal ウォーキング128kcal
- 4.3kmコース ノルディック255kcal ウォーキング196kcal

ゲートボール場 / 平沢公民館 / スタート ゴール / 1.3kmコース / 消防詰所 / 平沢集荷所 / 2.8kmコース / 4.3kmコース