



しそうウォーキング

～しそうスポーツ is 健康長寿へ！～

いつでも
どこでも
だれでも



コース



マップ



COURSE MAP

(全28コース)

《作成》

宍粟市スポーツ推進委員会・宍粟市

【令和元年8月】

しろうウォーキングコース一覧

エリア	ページ	コース	距離 約 (km)	時間 約 (分)	カロリー 消費 (約)	特 徴
山崎 エリア	1	宇 原	5.0	60	225	歩道が少ないため車にご注意！
	2	川 戸	4.0	50	190	河川堤防を歩くと風が気持ちイイコースです！
	3	城 下 (北向き)	2.5	30	110	軽くウォーキングできるコース①！
		城 下 (南向き)	2.5	30	110	軽くウォーキングできるコース②！
		城 下 (ロング)	4.0	50	190	フラットでダイエットには最適なコース！
	4	商店街	4.0	50	190	街ぶらには最適なコース！
	5	須賀沢	3.0	40	150	フラットですが、山頂にも行くトレーニングコース！
	6	河 東	3.5	45	165	距離を増やすなら岸田多目的公園内を周回しましょう！
	7	青木・高下	5.0	60	225	フラットでダイエットには最適なコース！
	8	土万	2.5	30	110	のんびり田園を楽しむコース！
		薦沢 (ショート)	2.5	30	110	のんびり田園を楽しむコース！
	9	薦沢 (ロング)	6.0	75	280	有酸素ダイエットには最適なコース！
10	学遊館	4.0	50	190	のんびり田園を楽しむコース！	
11	五十波	2.5	30	110	筋肉貯金コース！坂道多し！	
12	田 井	2.5	30	110	森林浴コース！	
一宮 エリア	13	神 戸	7.5	95	355	のんびり揖保川の清流を楽しむコース！
	14	染河内	4.0	50	190	日本酒発祥コース！蛸がきれい！
	15	下三方	5.5	70	260	春の桜が楽しみなフラットコース！
	16	三 方	6.0	75	280	ロングコース！体力が付けばロードレースに出場！
	17	繁 盛	4.0	50	190	森林浴コース！清流が魅力！
波賀 エリア	18	谷・杉田	5.0	60	225	のんびり森林浴コース！
	19	谷・安賀	8.0	100	375	ロングコース！体力増強コース！
	20	野尻・有賀	10.0	125	470	MAXコース！筋肉バリバリコース！
	21	道谷・戸倉	4.5	55	205	春・秋の季節を楽しむコースです。(冬×)
千種 エリア	22	下河野	3.0	40	150	ショートコース！清流の千種川を堪能！
	23	エーガイヤ千種	2.5	30	110	健康コース！坂道あり！肉体派コース！
	24	河呂・岩野辺	3.0	40	150	健康コース！坂道あり！美脚派コース！
	25	千種中心部	3.5	45	165	のんびり千種のまちを楽しむコース！

* カロリー計算は体重60kgを基準に計算しています。

宇原コース 約5.0km



1周約60分のコースで
約225キロカロリーの
消費ができます。

歩道は一部しかありません。(県道部分)
交通に気をつけて、慌てず自分のペースで継続してみましょう。
街灯・防犯灯が少ないため、夜間の活動は、反射テープ・懐中電灯等安全対策を忘れずに。

しろうスポーツ is 健康長寿へ
宍粟市・宍粟市スポーツ推進委員会

川戸コース 約4.0km



約50分のコースで
約190キロカロリーの
消費ができます。

交通に気をつけて、慌てず自分のペースで継続してみましょう。
堤防沿いは風が当たってすごく気持ちのいいポイントです！
街灯・防犯灯が少ないため、夜間の活動は、反射テープ・懐中
電灯等安全対策を忘れずに。

しろうスポーツ is 健康長寿へ
宍粟市・宍粟市スポーツ推進委員会



北向きコース 約2.5km

城の子公園⇨菅野川沿い(右岸)⇨金比羅橋⇨城西橋⇨観音橋(段ちびっこ園)⇨千金橋⇨城の子公園

1周約30分のコースで約110キロカロリーの消費ができます。

南向きコース 約2.5km

城の子公園⇨山崎南中学校⇨ナフコ⇨セブンイレブン⇨御名北交差点⇨千金橋⇨城の子公園

1周約30分のコースで約110キロカロリーの消費ができます。

ロングコース 約4.0km

城の子公園⇨山崎南中学校⇨ナフコ⇨セブンイレブン⇨下広瀬交差点⇨ナンバ⇨ローソン⇨金比羅橋⇨城の子公園

1周約50分のコースで約190キロカロリーの消費ができます。

歩道は一部しかありません。(国・県道部分)
 交通に気をつけて、慌てず自分のペースで継続してみましょう。
 街灯・防犯灯が少ないため、夜間の活動は、反射テープ・懐中電灯等安全対策を忘れずに。

しろうスポーツ is 健康長寿へ
 宍粟市・宍粟市スポーツ推進委員会

商店街コース 往復約4.0km

至 三河 山崎高校 往復約50分のコースで
約190キロカロリーの消費ができます。



歩道は一部しかありません。(国・県道部分)
交通に気をつけて、慌てず自分のペースで継続
してみましょう。
街灯・防犯灯が少ないため、夜間の活動は、
反射テープ・懐中電灯等安全対策を忘れずに。

しろうスポーツ is 健康長寿へ
宍粟市・宍粟市スポーツ推進委員会

須賀沢コース 約3.0km



聖山城跡まで
麓から200m

1周50分のコースで
約190キロカロリーの消費
ができます。

交通に気をつけて、慌てず自分の
ペースで継続してみましょう。
街灯・防犯灯が少ないため、夜間
の活動は、反射テープ・懐中電灯
等安全対策を忘れずに。

横断歩道なし
横断注意!!

株式会社日本アレフ

中国自動車道

願壽寺

★スタート
須賀沢コミュニティ
センター

いなもち医院 山崎大橋東詰

至 姫路市

至 鳥取
市役所
宍粟市役所

29

稲垣神社

宍粟橋

日新会館
HOTEL

河川敷

537

山崎I.C



篠ノ丸



セブンイレブン



消防署



ローソン
STORE

公民館



しろうスポーツ is 健康長寿へ

宍粟市・宍粟市スポーツ推進委員会

河東コース 約3.5km

約45分のコースで、約165キロカロリーの消費ができます。



県道付近で歩道がない部分があります。交通に気をつけて、慌てず自分のペースで継続してみましよう。街灯・防犯灯が少ないため、夜間の活動は、反射テープ・懐中電灯等安全対策を忘れずに！
 歩数・距離を増やしたい場合は、かみかわ緑地公園内（1周300m）を歩いてみてはいかがでしょうか？



しろうスポーツ is 健康長寿へ
 宍粟市・宍粟市スポーツ推進委員会

青木・高下コース 約5.0km

約60分のコースで
約225キロカロリーの
消費ができます。



歩道は一部しかありません。(国・県道部分)
交通に気をつけて、慌てず自分のペースで継続して
みましょう。
街灯・防犯灯が少ないため、夜間の活動は、反射
テープ・懐中電灯等安全対策を忘れずに。

しろうスポーツ is 健康長寿へ

宍粟市・宍粟市スポーツ推進委員会

土万コース 約2.5km



歩道は一部しかありません。(県道部分)
交通に気をつけて、慌てず自分のペースで継続してみましょう。
街灯・防犯灯が少ないため、夜間の活動は、反射テープ・懐中電灯等安全対策を忘れずに。

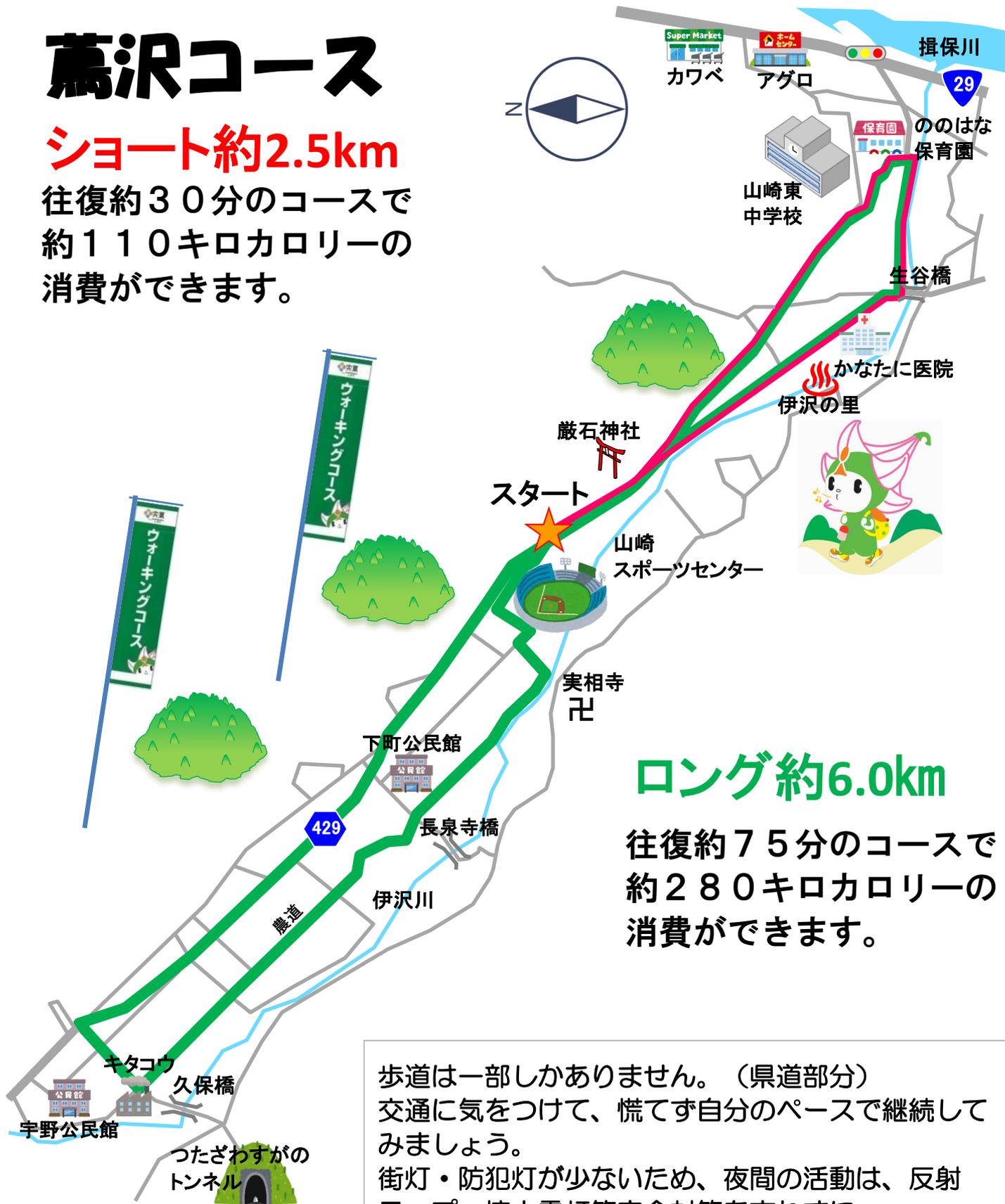
1周約30分のコースで
約110キロカロリーの
消費ができます。

しろうスポーツ is 健康長寿へ
宍粟市・宍粟市スポーツ推進委員会

薦沢コース

ショート約2.5km

往復約30分のコースで
約110キロカロリーの
消費ができます。



ロング約6.0km

往復約75分のコースで
約280キロカロリーの
消費ができます。

歩道は一部しかありません。(県道部分)
交通に気をつけて、慌てず自分のペースで継続して
みましょう。
街灯・防犯灯が少ないため、夜間の活動は、反射
テープ・懐中電灯等安全対策を忘れずに。

しろうスポーツ is 健康長寿へ

宍粟市・宍粟市スポーツ推進委員会

学遊館コース 約4.0km



1周約50分のコースで
約190キロカロリーの
消費ができます。

歩道は一部しかありません。(国・県道部分)
交通に気をつけて、慌てず自分のペースで継続してみましょう。
街灯・防犯灯が少ないため、夜間の活動は、反射テープ・懐中電灯等安全
対策を忘れずに。

しろうスポーツ is 健康長寿へ
宍粟市・宍粟市スポーツ推進委員会

五十波コース 約2.5km



1周約30分のコースで
約110キロカロリーの
消費ができます。

歩道は一部しかありません。（国・県道部分）
交通に気をつけて、慌てず自分のペースで継続してみましょう。
街灯・防犯灯が少ないため、夜間の活動は、反射テープ・懐中電
灯等安全対策を忘れずに。

しろうスポーツ is 健康長寿へ

宍粟市・宍粟市スポーツ推進委員会

田井コース 約2.5km

歩道は一部しかありません。(国・県道部分)
交通に気をつけて、慌てず自分のペースで継続して
みましょう。
街灯・防犯灯が少ないため、夜間の活動は、反射
テープ・懐中電灯等安全対策を忘れずに。

1周約30分のコースで
約110キロカロリーの
消費ができます。



神戸コース 往復約7.5km



約95分のコースで
約355キロカロリー
消費ができます。

交通に気をつけて、慌
てず自分のペースで継
続してみましょう。
街灯・防犯灯が少なく、
夜間のウォーキングは
不可。
日中の好天時に、ハイ
キング・ピクニックが
てら揖保川の清流を楽
しむコースです！

しろうスポーツ is 健康長寿へ
宍粟市・宍粟市スポーツ推進委員会

染河内コース 約4.0km

約50分のコースで
約190キロカロリーの
消費ができます。



歩道は一部しかありません。(国・県道部分)

交通に気をつけて、慌てず自分のペースで継続してみましよう。

街灯・防犯灯が少ないため、夜間の活動は、反射テープ・懐中電灯等安全対策を忘れずに。

しろうスポーツ is 健康長寿へ

宍粟市・宍粟市スポーツ推進委員会

下三方コース

往復約5.5km



深河谷公民館



往復約70分のコースで
約260キロカロリーの
消費ができます。



歩道は一部しかありません。(県道部分)
交通に気をつけて、慌てず自分のペースで継続
してみましょう。
街灯・防犯灯が少ないため、夜間の活動は、反
射テープ・懐中電灯等安全対策を忘れずに。

しろうスポーツ is 健康長寿へ
宍粟市・宍粟市スポーツ推進委員会

三方コース 約6.0km



1周約75分のコースで
約280キロカロリーの
消費ができます。

歩道は一部しかありません。
交通に気をつけて、慌てず
自分のペースで継続してみ
ましょう。
街灯・防犯灯が少ないため、
夜間の活動は反射テープ・
懐中電灯等安全対策を忘れ
ずに。

しろうスポーツ is 健康長寿へ
宍粟市・宍粟市スポーツ推進委員会

繁盛コース 往復約4.0km

約50分のコースで、
約190キロカロリーの消費ができます。



交通に気をつけて、慌てず自分のペースで継続してみましょう。街灯・防犯灯が少ないため、夜間の活動は、反射テープ・懐中電灯等安全対策を忘れずに。



しろうスポーツ is 健康長寿へ
宍粟市・宍粟市スポーツ推進委員会

波賀南部コース 谷→杉田 往復約5.0km

約60分のコースで、約225キロカロリーの消費ができます。

至 鳥取



谷簡易郵便局 スタート(谷公民館)

谷橋

波賀自動車整備

29

山水

引原川

杉田橋

折り返し

雑貨&カフェ
SO-CO.

至 姫路市

交通に気をつけて、慌てず自分のペースで継続してみましょう。
街灯・防犯灯が少ないため、夜間の活動は、反射テープ・懐中電灯等安全対策を忘れずに。



しろうスポーツ is 健康長寿へ

宍粟市・宍粟市スポーツ推進委員会

波賀南部コース

谷→安賀 往復約8.0km



往復約100分のコースで
約375キロカロリーの
消費ができます。

歩道は一部しかありません。(国・県道部分)
交通に気をつけて、慌てず自分のペースで継続してみましょう。
街灯・防犯灯が少ないため、夜間の活動は、反射テープ・懐中電灯等安全対策を
忘れずに。

しろうスポーツ is 健康長寿へ

宍粟市・宍粟市スポーツ推進委員会



波賀北部コース



野尻→有賀

往復10.0km

約125分のコースで
約470キロカロリーの
消費ができます。

歩道は一部しかありません。（国・県道部分）
交通に気をつけて、慌てず自分のペースで継続してみましょう。
街灯・防犯灯が少ないため、夜間の活動は、
反射テープ・懐中電灯等安全対策を忘れずに。

しろうスポーツ is 健康長寿へ

宍粟市・宍粟市スポーツ推進委員会

波賀北部コース

道谷→戸倉

往復4.5km



往復約55分のコースで
約205キロカロリーの
消費ができます。

しろうスポーツ is 健康長寿へ

宍粟市・宍粟市スポーツ推進委員会

歩道は一部しかありません。（国・県道部分）
交通に気をつけて、慌てず自分のペースで継続してみましょう。
街灯・防犯灯が少ないため、夜間の活動は、
反射テープ・懐中電灯等安全対策を忘れずに。

下河野コース

約3.0km



約40分のコースで
約150キロカロリーの
消費ができます。

歩道はありません。(県道部分)
交通に気をつけて、慌てず自分のペースで継続
してみましょう。
街灯・防犯灯が少ないため、夜間の活動は、
反射テープ・懐中電灯等安全対策を忘れずに。

しろうスポーツ is 健康長寿へ
宍粟市・宍粟市スポーツ推進委員会

エーガイヤちくさ南コース 約2.5km

約50分のコースで、約190キロカロリーの消費ができます。



歩道は一部しかありません。(国・県道部分)
交通に気をつけて、慌てず自分のペースで継続してみましょう。
街灯・防犯灯が少ないため、夜の活動は、反射テープ・懐中電灯等安全対策を忘れずに。

しろうスポーツ is 健康長寿へ
宍粟市・宍粟市スポーツ推進委員会

河呂・岩野辺コース 約3.0km

約40分のコースで
約150キロカロリーの
消費ができます。



歩道は一部しかありません。(国道部分)
交通に気をつけて、慌てず自分のペースで継続してみましょう。
街灯・防犯灯が少ないため、夜間の活動は、
反射テープ・懐中電灯等安全対策を忘れずに。



しろうスポーツ is 健康長寿へ
突栗市・突栗市スポーツ推進委員会

千種中心部コース

約3.5km



1周約45分のコースで
約165キロカロリーの
消費ができます。



歩道は一部しかありません。(国・県道部分)
交通に気をつけて、慌てず自分のペースで継続してみましょう。
街灯・防犯灯が少ないため、夜間の活動は、反射テープ・懐中電灯等安全対策を忘れずに。

しろうスポーツ is 健康長寿へ
 宍粟市・宍粟市スポーツ推進委員会