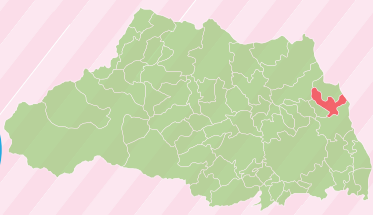


埼玉県

杉戸町



ノルディックウォーキング オススメ5コース



大島新田調節池



くすのき通りの緑道



杉戸町の田園風景



江戸川の土手

監修



伊藤 義昭 (いとう よしあき)

日本ノルディックウォーキング協会理事

経歴・プロフィール

2004年3月よりノルディックウォーキング講習会を本格的に開催
2004年7月 NPO 法人 日本ノルディックウォーキング協会 理事に就任
2007年9月 スキージャーナル発行「ノルディックウォーキングスターティングブック」監修
2004年～2022年までに延べ17000名に指導を行う

- 1 アグリパークゆめすぎと～農園ふれあいコース(約4km)
- 2 江戸川～ふるさと見晴らしコース(約3km)
- 3 杉戸高野台～花と緑の回遊コース(約3km)
- 4 大島新田～水辺とグルメのコース(約5km)
- 5 深輪～緑の回遊コース(約3km)



ノルディックウォーキングの基本

グリップの持ち方



ストラップには、右用と左用があります。ワンタッチでポールから取り外しができます。カチッと音がするまで差し込んでください。手のひら全体で軽くグリップを握ります。

基本の歩き方



踏み出した足と逆の手のポールを軽く地面につきませます。ひじはなるべく曲げず、伸ばした角度を保ちます。



体を前に移動させると同時に、ポールをしっかりと突き立て、グッとポールで体を押し出すように前進します。



押し出した側のポールが脇を過ぎたら、後ろ側の手をグリップから離します。

手を開いた時は、伸ばした腕と、ポールが一直線になるように

体の横で振り、後ろで離す。グーパーの手の動きがポイント!

アグリパークを起点にのどかな田園風景と農園体験、産直グルメがセットのコース **約4km**

1 アグリパークゆめすぎと～農園ふれあいコース

約1.5時間



【伊藤氏おすすめポイント】
どこにでもありそうだけれど、水田を渡る風や豊かに繁る草花が美しく歩いていて気持ちがいい、そんなおすすめコースです。

★おすすめスポット

【農業生産法人 株式会社 ヤマザキライス】
才羽185

コース沿道の農家、「農業の未来」に挑戦するヤマザキライスさんの美しいお庭。薔薇や紫陽花など四季折々のお花や果樹に彩られたお庭は、歩くたびに姿を変えます。



★おすすめスポット

【杉戸町の田園風景】

都内から1時間とは思えない豊かな自然。さえぎるものない広い空は杉戸の大きな魅力の一つです。



- ・道路状況 ★★★★★
- ・交通安全 ★★★★★
- ・案内表示 ★★★★★
- ・休憩施設 ★★★★★
- ・観光スポット ★★★★★
- ・グルメ ★★★★★

アグリパークを起点にのどかな田園風景と農園体験、産直グルメをセットでお楽しみください!



豊かな自然に恵まれた杉戸ならではの収穫体験や産直農産物のお買い物もノルディックウォーキングとセットで。

🍴おすすめグルメ&土産

【食堂 あぐり亭】
アグリパークゆめすぎと
才羽823-2

【BBQ広場】
アグリパークゆめすぎと
才羽823-2

【福田まいたけ園】
才羽632-2



杉戸産の野菜・埼玉県産特別栽培米など地元食材でふるさとの味を提供する人気の食堂です。

たくさん歩いてお腹がすいた後は、バーベキューはいかがですか。手ぶらで楽しむことができます。

福田まいたけ園はアグリパークゆめすぎとなどで販売されている舞茸、白舞茸、平茸、エリンギを生産しています。

自然、歴史、ふれあい。杉戸の魅力をふんだんに味わえる贅沢コース **約3km**

2 江戸川～ふるさと見晴らしコース

約1時間



【伊藤氏おすすめポイント】
開放感は杉戸随一!? 広々と眺めのいい江戸川の土手を歩き、自然体験や歴史も感じられる杉戸満喫コースです。

★おすすめスポット

【エコ・スポ いずみ】
木津内524



江戸川サイクリングロードにも近くサイクリングステーションとしての利用はもちろんノルディックウォーキングの発着点にも。歴史文化の常設展示を備えた憩いのスポットです。

🍴おすすめグルメ&土産

★【ふるさと農園】 宮前508

★【加藤農園】 宮前354



ほんもろこの煮つけや花の種類によって色が変わる蜂蜜、早生次郎柿などを、お土産に購入できます。

★おすすめスポット 【江戸川の蕎麦畑】



夏には真っ白い蕎麦の花で埋めつくされる江戸川エリア。土手になるとグッと空が近くなります。

★おすすめスポット 【幸住山 正明寺】 鷺巣868-1



正明寺では、開かれたお寺をテーマに落語会やヨガ、マルシェなど様々なイベントが企画、開催されています。