

ふじさわ アクティブマップ

ウォーキング・ジョギング・サイクリング



住み慣れたまち 藤沢の四季折々の魅力を存分に感じられるコース設定となっております。このコースを活用して健康増進やダイエットに効果的な有酸素運動(ウォーキング、ジョギング、サイクリング等)を始めてみませんか？

各コースマップに表示の所要時間・消費カロリーにつきましては、参考値となっております。実際には年齢・性別・体格等によって異なりますが、運動する際の目安としてご利用ください。

「ふじさわアクティブマップ」は2020年12月現在のものです。記載の内容(道・建物名等)に変更が生じる場合がございますのであらかじめご了承ください。

制作：公益財団法人藤沢市みらい創造財団スポーツ事業課

コース①
ウォーキング

スタート 湘南台駅 → ゴール 湘南台駅

総距離: 9.3km
所要時間: 2時間20分
消費カロリー: 441kcal

湘南台駅(START!)
↓ 0.3km
湘南台公園
↓ 1.0km
東勝寺
↓ 2.0km
境川サイクリングロード(長後街道周辺地点)
↓ 2.2km
長後駅
↓ 2.5km
湘南台大橋
↓ 1.3km
湘南台駅(GOAL!)

全体的に平坦で歩きやすいコースです。途中疲れたら長後駅で電車に乗りましょう。桜並木の道が多いので春の散歩におすすめです。

コース②
ウォーキング

スタート 藤沢本町駅 → ゴール 六会日大前駅

総距離: 7.2km
所要時間: 2時間5分
消費カロリー: 393kcal

藤沢本町駅(START!)
↓ 0.4km
伊勢山公園
↓ 2.7km
大庭神社・引地川親水公園
↓ 2.1km
石川丸山谷戸
↓ 1.2km
日本大学
↓ 0.8km
六会日大前駅(GOAL!)

藤沢の自然を満喫できるコースを歩きます。大庭神社手前のふるさとの森から山道を抜け大庭神社まで歩くルートもお勧めです。後半の石川丸山谷戸は市街地とは別世界のような緑地の風景が広がります。桜の名所が多いのでお花見時期にお勧め!

コース③
ウォーキング

スタート 藤沢駅 → ゴール 藤沢本町駅

総距離: 4.3km
所要時間: 1時間5分
消費カロリー: 205kcal

藤沢駅 サンパール広場(START!)
↓ 1.3km
遊行寺
↓ 0.6km
横須賀水道みち
↓ 1.1km
大清水 境川(あじさいロード)
↓ 0.9km
白旗神社
↓ 0.4km
藤沢本町駅(GOAL!)

アクティブマップでは最も短いコースですが、踊り念仏ゆかりの地「遊行寺」や旧海軍時代から続く「横須賀水道みち」等見所は満載!お散歩気分です歩いてみませんか?

サイクリングコース

スタート 境川自転車道入口 → ゴール 境川自転車道入口

総距離: 34.1km
所要時間: 3時間
消費カロリー: 864kcal

藤沢の様々な景色を楽しめるコースです。できるだけ自転車で走りやすい道を選びましたが、距離が長いので無理をせず数回に分けてのんびり走っても楽しいですよ。走行中は交通ルールとマナーを守って安全に気持ちよく走行しましょう!

境川自転車道入口(START!)
↓ 4.7km
境川遊水地情報センター
↓ 3.6km
湘南台大橋
↓ 6.4km
宇都母知神社
↓ 6.9km
大庭台墓園
↓ 3.0km
海浜公園通り
↓ 2.2km
湘南海岸サイクリング道路
↓ 2.6km
八部公園
↓ 4.7km
境川自転車道入口(GOAL!)

ジョギングコース

スタート 引地川親水公園 → ゴール 引地川親水公園

総距離: 16.0km
所要時間: 2時間10分
消費カロリー: 955kcal

引地川親水公園(START!)
↓ 1.5km
柏山稲荷神社
↓ 1.0km
上村橋
↓ 0.9km
富士見橋
↓ 1.7km
浜見山
↓ 0.9km
辻堂海浜公園
↓ 1.5km
湘南海岸サイクリング道路
↓ 1.4km
松波
↓ 2.1km
長久保公園都市緑化植物園
↓ 1.5km
引地橋西
↓ 1.5km
引地川親水公園入口
↓ 2.0km
引地川親水公園駐車場(GOAL!)

10マイル(16km)のコースです。距離が長いという方はスタート・ゴールを八部公園にする等して部分的に挑戦してみてくださいいかがでしょうか?藤沢の緑と海を楽しみながら走りましょう!

コース④
ウォーキング

スタート 鵠沼海岸駅 → ゴール 藤沢駅

総距離: 10.6km
所要時間: 2時間55分
消費カロリー: 551kcal

鵠沼海岸駅(START!)
↓ 1.2km
鵠沼海岸からの景色
↓ 2.8km
江の島
↓ 1.8km
龍口寺
↓ 0.7km
常立寺
↓ 1.1km
片瀬山からの景色
↓ 1.6km
新林公園
↓ 1.4km
藤沢駅(GOAL!)

アップダウンが多く、距離も長い、ちょっと大変なコースですが、藤沢有数の観光地である江の島や龍口寺をめぐり、鵠沼海岸や片瀬山、新林公園等の自然と景観に恵まれたコースを歩く、見所いっぱいの内容となっております。しっかり準備をして挑戦してみましょう!