

▼イマココ
[ハナナビ!](#) > [ハナナビ!特集](#) > [グルメつき♪女子カUPウォーキングプロジェクト](#) > [緊急事態発生★オススメのウォーキングスポット教えて〜\(泣\)](#)

文字の大きさ [小](#) [中](#) [大](#)

秋の奥日光をウォーキング! 中級編

女子カUPウォーキングプロジェクト

絶景アリ!グルメも堪能!

Presented by 栃木の健康を安心して支えたい 白石総業株式会社

- 【中級編】秋の奥日光をハイキング&グルメ堪能♪
- 【初級編】釜川プロムナード→ユニオン通りをウォーキング!
- 緊急事態発生★オススメのウォーキングスポット教えて〜(泣)
- ▶ オススメのウォーキングスポットを大募集!!
- ▶ 次回予告
- ▶ 白石総業株式会社



ダラダラ生活最高〜♪
健康なんて気にしな〜いだけだ〜!?

ハナナビ!編集部イチの不健康スタッフ、モコ(27歳/彼氏ナシ)。おいしいもの大好き(特にお肉)、運動嫌(歩くのもイヤ)、朝まで飲み会、スイーツbuff、深夜の焼肉…♪♪

欲望の赴くままに、不摂生の塊のような生活を送ってきた彼女に、ある日ついに天罰が下る。

- クチコミ投稿
- イベント投稿

WELCOME!
ゲストさん、こんにちは。

LOG-IN メンバーログイン

ID(メールアドレス)

パスワード

次回からIDの入力を省略

ログインする

>> SSLでログインの方は
 >> ID・パスワードをお忘れの方は

ハナナビ!メンバーに登録して便利に使おう!
ハナナビ! 無料メンバー登録

>> ハナナビ!メンバーって?

恐怖を感じた診断結果 体年齢→49歳!!

年一回の健康診断も、「まだ若いし!好き勝手に食べて全然ダイジョーブ!」と鼻で笑っていたモコ。余裕に受診していた健康診断の結果をみて、愕然とするのだった。

「体脂肪率、BMI指数、コレステロール値、肝機能…体年齢49歳?? 何なのコレ〜!!!」

アドバイス欄には…「過度の食事と飲酒を控え、適度な運動をおすすめします。」



早死になんてしたくない! がんばって健康になる!

「くそー見てるよ来年の健康診断!!」

こうしてモコは、自堕落な生活を抜け出し、健康になることを心に決めたのだった。モコが目をつけたのは、いまブームを巻き起こしているというウォーキング。運動嫌いのモコでも気軽に取組めるウォーキングで、楽しく健康なボディを手に入れて、健康美と女子カUPを目指すのだ!

「ついでに彼氏もGETしちゃうぞ〜!!!」

ハナナビ! WHAT'S NEW
今日のハナナビ! 最新情報

お店・スポット 今日掲載のお店・スポット

クチコミ 最新5日間のクチコミ

- ▶ 栃木の恵みを味わえる、かんひょううどんパスタ♪ **new!**
- ▶ 前菜buffェが嬉しい♪野菜たっぷりヘルシー中華!
- ▶ 料理にサッとかけるだけ!ドレッシングランキング開催中♪
- ▶ ごま香る、きのこの魅力たっぷりうどん♪
- ▶ 東京の人気店が集結!TVで話題のあのグルメ登場♪

すべてみる

楽しくウォーキングができるスポットを募集!!



みなさん、教えてください!!

「ウォーキング初心者の私に、みなさんのオススメの、楽しくウォーキングできる県内のスポットを教えてください!!」
公園や川沿いの道、意外と楽しめる街中の歩道…栃木県内で楽しくウォーキングできる場所であれば、なんでもOKです!
教えていただいた場所の中からいくつかを、実際に私が行ってウォーキングしてきましたね!!

- 募集期間:2012年8月26日(日)23:59まで
- アンケートに参加された方、全員に10Pプレゼント!
- 参加には、メンバーログインが必要です。[メンバー登録](#)はコチラから!

モコに教えてあげる(投稿フォーム)

次回予告



次回は、9月27日(木)更新予定!

みんなのオススメのウォーキングスポットを教えてもらったモコ。
かわいくて便利なウォーキンググッズで身を固め、専門の先生にアドバイスをもらい、意気揚々とウォーキングを開始!

果たして健康美人になれるのか??
次回は、9月27日(木)更新予定!乞うご期待!

Presented by 白石総業株式会社



～先進技術で安心環境に貢献する～

白石総業株式会社は、医療産業廃棄物を水も空気も一切汚さず処理し、再資源化する会社です。

地域の皆様の健康を守る医療行為が動脈なら、白石総業のお仕事はきっと静脈。
「医療に従事される方々に安心して医療のみに専念していただきたい」との想いを胸に、スタッフ一同頑張っています。

[>>白石総業株式会社のホームページ\(PC版\)](#)

[<<【初編】釜川プロムナード→ユニオン副をウォーキング!](#)

[|特集トップ|](#)

[▲ページの先頭へ戻る](#)

【[栃ナビ!](#)】秋限定☆新作ランチ&スイーツ☆プレゼント付

新作
メニュー発表会

白鷺大学×[栃ナビ!](#)ミスコンWEB投票☆10Pプレゼント!

10Pプレゼント
白鷺大学×[栃ナビ!](#)ミスコンWEB投票会

第2回 江戸・東京 味噌語

東京の人気店が集結!TVで話題のあのグルメも登場!

楽しい店内でゆったりとコーヒーを…!レトロカフェMAP

蔵の街レトロカフェ

上品な見た目気取らない。香し深みが際立つ“種くゆず湯”

らあめん ガラリ 小山

ラーメン特集

[すべてみる](#)

栃ナビ!ケータイ版:トップ

▼ケータイにURLを送る

@
docomo.ne.jp

自分の携帯電話のメールアドレスを下の欄に入し「送信」ボタンを押すと、「[栃ナビ!](#)ケータイ版」のURLが記載されたメールが届きます。

[▶\[栃ナビ!\]\(#\)ケータイ版とは?](#)





橋ナビ! 宴会マニアにおまかせ!!

検索する!

【中級編】秋の奥日光をハイキング&グルメ堪能♪

【初級編】釜川プロムナード〜ユニオン通りをウォーキング!

▶【初級編】釜川プロムナード〜ユニオン通り (1時間/2km)

▶かわいい雑貨屋さんで、ちょっと寄り道♪

▶ウォーキングに戻り...

▶目的地へ到着! 本格そばが楽しめる新感覚カフェ♪

▶今回のウォーキングの感想

▶そのほかの初級者向けウォーキングスポット

▶次回予告

▶白石総業株式会社

緊急事態発生★オススメのウォーキングスポット教えて〜(泣)



みなさんこんにちは!編集部モコです。ウォーキングで健康体を目指すために、一念発起した私。ユーザーの皆さんから、ウォーキングにオススメのスポットを教えてもらいました!今回は、鹿沼市の玄米チャ。さんから教えてもらった初級者向けのコースにチャレンジしてみたいと思います〜♪

>>>これまでのあらすじ
>>>そのほかの初級者向けのコースはこちら

クチコミ投稿

イベント投稿

初級編 釜川プロムナード〜ユニオン通り (1時間/2km) course



「お散歩レベルですが、釜川沿いはいかがでしょうか。いろいろなお店があって、楽しみながら歩けそうですよ。」by玄米チャ。さん/女性/鹿沼市

👤玄米チャ。さん、ありがとうございます!最初は気軽なお散歩コースがいいよね〜というわけで、釜川プロムナードの端にやってきました!今回の目的地は、ユニオン通りに新しくできた噂のカフェ。目的地が楽しみな所なら、楽しくウォーキングできそう!



👤なんと私、この日のために、スニーカーを新調!そして、この日のためにもうひとつ用意したのが...ジャージャー!運動習慣に関する専門の先生に教えてもらった、多機能万歩計。これは、自分の年齢・身長・体重・歩幅を入力して、歩数はもちろん正確な消費カロリー数など測定してくれるスグレモノ!これを使って、しっかり測定しちゃいます♪



出発地点!



川が渡る!!

👤さ〜歩き始めるぞ!ウォーキングなんて一体どれくらいぶりだろう...インターパークも、ピレックスからスタジアムに移動するのすら、車を使う私だからね〜(なぜか自慢)

👤とってもいい天気で、暑いくらい。ちょっと汗もかいてきました。釜川ってこんな風に側を渡ることができるんですね。お散歩にぴったりじゃない!

かわいい雑貨屋さんで、ちょっと寄り道♪



👤釜川周辺って、おしゃれな洋服屋さんや、かわいい雑貨屋さんがいっぱいあるんだよね〜...あっ、足が勝手に

WELCOME! ゲストさん、こんにちは。

LOG-IN メンバーログイン

ID(メールアドレス)

パスワード

次回からIDの入力を省略

ログインする

>>> SSLでログインの方は
>>> ID・パスワードをお忘れの方は

橋ナビ!メンバーに登録して便利に使おう!
橋ナビ! 無料メンバー登録

>>> 橋ナビ!メンバーって?

橋ナビ! WHAT'S NEW 今日橋ナビ! 最新情報

お店・スポット 本日掲載のお店・スポット

クチコミ 最新5日間のクチコミ

- 🍷 橋木の恵みを味わえる、かんひょうどんパスタ♪ new!
- 🍷 前菜ヴェッフェが嬉しい♪野菜たっぷりヘルシー中華!
- 🍷 料理にサッとかけるとナナ!ドレッシングランキンク開催中♪
- 🍷 ごま香る、きのこの魅力たっぷりうどん♪
- 🍷 東京の人気店が集結! TVで話題のあのグルメ登場!

すべてみる

かわいい雑貨屋さんで、ちょっと寄り道♪



釜川周辺って、おしゃれな洋服屋さんや、かわいい雑貨屋さんがいっぱいあるんだよね〜…あっ、足が勝手に…私の大好きな雑貨屋さん「un*inc」へ向かっていく〜！！



お邪魔しまーす

お店の中は、ナチュラルでおしゃれな雑貨がいっぱい！



かわいいピンキーリング！

…と思ったら、普通のサイズのリングだった…小指にしか嵌らないこの歯痒さ…



長く使っていくために…

Cuteなロボットモチーフのストラップでドレスアップ。愛着がわいてきた〜！

どれも店長が集めた一点物ばかりで、とってもかわいい雑貨でいっぱいでした♪なんと、10月は8周年イベント開催！10月5日(金)・6日(土)・7日(日)は、店内商品10%OFFで、ノベルティもあるみたい！ぜひ行ってみてね。

[>>un*inc\(宇都宮\)のスポットページへ](#)

ウォーキングに戻り…



テクテク歩いて、馬場通りとの交差点、三橋を通過。



この辺は飲み屋さんも多いんだよね。昼間は新鮮だな〜



ブルムナードの終着地点。振り返ると…なんかヨーロッパの街並み見たい！



ここからオリオン通りへ。あっ、相馬屋…たこ焼きを食べたくなる気持ちをぐっところえてテクテク。



ユニオン通りに到着。この通りの中間あたりに、目的地のカフェがあるみたいだけど…

目的地へ到着！本格そばが楽しめる新感覚カフェ♪



目的地へ到着！8月中旬にオープンしたという、こちらのお店。おしゃれな佇まいだけど、ここではなんと、東京の有名店で修行したオーナーによる、本格手打ち蕎麦が楽しめるんだって！



こだわりの常陸秋蕎麦と、7種類から選べるドリンクがセットになった、「ミニそば&カフェヤット」を注文。早速

東京の人気店が集結！TVで話題のあのグルメ登場♪

[すべてみる](#)

★TOPICS

栃ナビ！最新トピックス



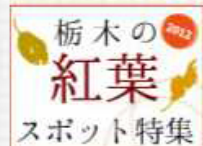
趣深い店内でゆったりとコーヒーを…♪レトロカフェMAP



白鷗大学×栃ナビ！ミスコンWEB投票☆10Pプレゼント！



【紙ノチ】秋限定☆新作ランチ&スイーツ☆プレゼント付



エリア別紅葉名所&イベント情報満載★秋を楽しむ紅葉特集




東京の人気店が集結！TVで話題のあのグルメも登場♪

[すべてみる](#)

栃ナビケータイ版：トップ

▼ケータイにURLを送る



docomo.ne.jp

自分の携帯電話のメールアドレスを下の欄に入かし、「送信」ボタンを押すと、「栃ナビ！ケータイ版」のURLが記載されたメールが届きます。

▶ [栃ナビ！ケータイ版とは？](#)



こだわりの常陸秋蕎麦と、7種類から選べるドリンクがセットになった、「ミニそば & カフェセット」を注文。早速登場した蕎麦は、今回は二八そば。細めのきれいな麺を、カツオの風味豊かなつなぎ汁につけて、いただきます♪キリッと角が立っていて、ツルツルとしたのと越しながらしっとりとした歯ごたえ。お蕎麦の香りが、鼻腔まで広がって…んん～おいしいっ！食後のカフェタイムも、意外と合う～♪

■ミニそば & カフェセット…900円(カフェタイムのみ)



光があっふり。暖かな雰囲気



人気スイーツ 小そばガレット

ほっと落ち着く雰囲気、2階スペース。ユニオン通りだっってことを忘れちゃいそう。

食欲に火がついて、こちらも注文。飲み物付でこのお値段もうれしい！ ■800円



店長「へえ～ウォーキングで健康を目指してるのかあ。実は僕、お蕎麦屋さんを始める前は、暴飲暴食の毎日で、今より18kgも太ってたんだよ。」

「えっ！どうやって減量したんですか？」
店長「体のことを考えた食事をして、食生活を改善したんだ。それに、蕎麦は妙薬っていうね、栄養も豊富な上にカロリーが低いんだよ！蕎麦の師匠のもとで蕎麦を食べながら修行しているうちに、自然と健康な身体に戻れたんだ！」

「へ～蕎麦ってすごいですね！」
店長「ウォーキング企画、応援してるよ！がんばってね！！」

>> [Soba Cafe 輪an\(宇都宮\)のスポットページへ](#)



Yuan's パルフェ1つ…3名さまにプレゼント！

こちらも、蕎麦をふんだんに使った店長自慢のスイーツ。Yuan's パルフェを、抽選で3名さまにプレゼント！みんなぜひ応募してね！

プレゼント応募は、コチラ！

今回のウォーキングの感想



歩数: 3,000歩
消費: 200kcal… ツナおにぎり1個分

あの後、出発地点まで折り返して、約2kmをウォーキングしました！いろいろなお店があって、目的地まで本当にあっという間だったな～。上半身も大きく使うようしたら意外とたくさん汗もかいたし、お散歩レベルだけど手始めにはちょうど良かったかも！

ウォーキングMAPは、コチラ！




天の声:自治医科大学 安藤先生

1日の運動の目安は30分。今回は、これをしっかりクリアできたね。
 それにしても、目的地で食べた蕎麦のセットとガレット、消費カロリーよりも多くなってるとんじゃ…？でも、体を動かさないのは明らかに不健康習慣だから、ちょっとでも動く方が断然良いよ。ウォーキングを習慣付けるには、なによりも楽しむことが一番！今回は大成功といっても良いんじゃないかな！これからも、自分のペースで、楽しく挑戦してみてね。

安藤先生から、健康について大事なメッセージがあります。ここからチェック！

[>>CKD啓発動画研究会HPへ\(パソコン版\)](#)

そのほかの初級者向けウォーキングスポット

-  今回のコースのほかに、ユーザーの皆さんから教えてもらった初心者向けのウォーキングコースを紹介します♪
- [とちぎわんぱく公園\(壬生\)](#)…花と緑にあふれた広い公園。子供向けの遊具があってファミリーにおすすめ！
 - [鎌阿寺\(足利\)周辺](#)…足利学校などの史跡や古い町並みなどあって、散策しながらウォーキングできます。
 - [インターパークショッピングビレッジ\(宇都宮\)](#)…周辺施設を歩き来たリショッピングしながらウォーキングしていると、いつのまにか1万歩越えることも！
 - [宇都宮美術館\(宇都宮\)](#)…駐車場から雑木林の中を散策するもよし、美術館を鑑賞してもよし。身も心もキレイになれそう！

次回予告



次回は奥日光をウォーキング！
10月11日(木)更新予定！

第1回目のウォーキングを楽しく終えて、調子付いてきたモコ。次回は、紅葉が始まる奥日光へ、カメラ片手にハイキング！
モコが出会った大自然、そして魅惑のグルメとは…??
次回も乞うご期待！

Presented by 白石総業株式会社



～先進技術で安心環境に貢献する～

白石総業株式会社は、医療産業廃棄物を水も空気も一切汚さず処理し、再資源化する会社です。

地域の皆様の健康を守る医療行為が動脈なら、白石総業のお仕事はきざと静脈。
 「医療に従事される方々に安心して医療のみに専念していただきたい」との想いを胸に、スタッフ一同頑張っています。

[>>白石総業株式会社のホームページ\(PC版\)](#)

[<<【中綴編】秋の奥日光をハイキング&グルメ堪能♪](#)

[|特集トップ|](#)

[緊急事態発生★オススメのウォーキングスポット教えて～](#)
[\(2\)](#)

[▲ページの先頭へ戻る](#)

[ホーム](#) | [栃ナビ!とは?](#) | [クチコミ投稿](#) | [使い方がガイド](#) | [広告掲載について](#) | [ケータイ版](#)

[ヘルプ](#) | [規約](#) | [スタッフ募集](#) | [お問い合わせ](#) | [栃ナビ!掲載店の方へ](#)

[ヤマゼンコミュニケーションズ株式会社](#)

(C) Yamazen Communications Co.,Ltd. All Rights Reserved.



全国のクチコミナビ®

・[栃木県「栃ナビ!」](#)
 ・[福島県「ふくろボ!」](#)
 ・[群馬県「ぐんろボ!」](#)

・[熊本県「ひこびし!」](#)
 ・[新潟県「なじらほ!」](#)

・[静岡県「静岡ナビっち!」](#)
 ・[岐阜県「ギフボ!」](#)

・[長崎県「長崎よかナビ!」](#)
 ・[長野県中信地域「すくろボ!」](#)

▼イマココ

[栃ナビ!](#) > [栃ナビ!特集](#) > [グルメつき♪女子カUPウォーキングプロジェクト](#) > 【中級編】秋の奥日光をハイキング&グルメ堪能♪文字の大きさ [小](#) [中](#) [大](#)

【中級編】秋の奥日光をハイキング&グルメ堪能♪

▶ [【中級編】湯ノ湖1周&光徳沼散策 \(3時間/約5km\)](#)

▶ [湯の湖の周りをウォーキング!<前編>](#)

▶ [迫力の湯滝を間近で!](#)

▶ [湯ノ湖の周りをウォーキング!<後編>](#)

▶ [光徳沼へ](#)

▶ [元朗長った自分へ...ご褒美♪](#)

▶ [今回のウォーキングの感想](#)

▶ [そのほかの中級者向けウォーキングスポット](#)

▶ [白石総業株式会社](#)

【初級編】釜川プロムナード→ユニオン通りをウォーキング!

緊急事態発生★オススメのウォーキングスポット教えて〜(泣)



こんにちは!編集部モコです。やっとならしくなって、ウォーキングにぴったりの季節になりました!そんなわけで今回私が訪れたのは、奥日光。秋の気配を探しながら、中級者向けのコースにチャレンジしますよ♪

>>>[あらすじ](#)
>>>[第1回 初級者編の記事](#)
>>>[そのほかの中級者向けのコースはコチラ](#)

中級編 湯ノ湖1周&光徳沼散策 (3時間/約5km) course



「とにかく景色が最高です!!」hosoyasuさん/女性/宇都宮市
「初めての人でも楽に楽しめますよ。」チャオさん/女性/鹿沼市

👤 などなど、今回はたくさんの方がオススメしてくれた湯ノ湖1周にチャレンジしたいと思います!1周3kmくらいなら結構ラクそーだし、良い景色、パシパシ写真撮っちゃおう♪



👤 無料駐車場に車を停めて、早速ウォーキング開始!日光市内に比べて、かなり涼〜い!これは上着必須ですよ。今回も、高機能な万歩計「カロリーズ」を使って、歩数と消費カロリーを計測していきます。



👤 無料駐車場を降りてすぐの湖畔に、看板を発見!いろんな動植物がいるんだね。見つけられるかなあ〜



👤 コースを進んでいくと...ん?「Q&Aコース」??



👤 自然に関する設問が13箇所、あるみたい。これに答えながら進んでいけば、本当にあっという間かも!

🚶 湯の湖の周りをウォーキング!<前編>



👤 木漏れ日がキレイな遊歩道を、軽快にテクテク。う〜ん、まだ紅葉は始まっていないみたい。でも、透き通った湖面がキラキラ反射して良い景色!



👤 しばらく歩くと、熊笹のヤブがあったり、木の根でゴツゴツした道に…。急な斜面の下は湖!ひいい!この道大丈夫?しっかり踏みしめて歩こう…。



👤 独女の独りウォーキング @断崖…。はあ。なんか切々なってきた。彼氏がいたら…彼氏がいたら…。でも、枝の間から見える湖は、とってもキレイ!



[📝 クチコミ投稿](#)

[🎵 イベント投稿](#)

👋 WELCOME!
ゲストさん、こんにちは。

LOG-IN メンバーログイン

ID(メールアドレス)

パスワード

次回からIDの入力を省略

[🔑 ログインする](#)

>>> SSLでログインの方は
>>> ID・パスワードをお忘れの方は

栃ナビ!メンバーに登録して便利に使う!
栃ナビ!無料メンバー登録

>>> [栃ナビ!メンバーって?](#)

📰 栃ナビ! WHAT'S NEW

今日の栃ナビ! 最新情報

- 📍 [お店・スポット](#) 本日掲載のお店・スポット
- 📝 [クチコミ](#) **最新5日間のクチコミ**
- 🔴 [栃木の恵みを味わえる、かんびょううどんパスタ♪ new!](#)
 - 🔴 [前菜ヴェッフェが嬉しい♪野菜たっぷりヘルシー中華!](#)
 - 🔴 [料理にサッとかけるだけ!フレンジングランキング開催中♪](#)
 - 🔴 [ごま香る、きのこの魅力たっぷりうどん♪](#)
 - 🔴 [東京の人気店が集結!TVで話題のあのグルメも登場♪](#)
- [すべてみる](#)

★ TOPICS

栃ナビ! 最新トピックス

👩👧👦 **白鷺大学×栃ナビ! ミスコンWEB投票☆10Pプレゼント!**

🏆 **10P** 白鷺大学×栃ナビ! ミスコンWEB投票☆



木の根が張った道を進んでいくと、岸辺に到着しました。山と青空が、鏡のように湖面に反射していて、幻想的な雰囲気！！ここでちょうど、半周くらい。スタート地点が対岸に見える！



岸辺には、かわいいカモちゃんたち♪



歩きながら色々なキノコも発見！食べられるかな。



近くには、白い花の群生が！高山植物かな？



さらに進むと、たくさん水が流れる音が聞こえてきました。湖畔沿いに歩けばスタート地点に戻れるけれど、今回はちょっと足を伸ばして湯滝まで行ってみよう！

迫力の湯滝を間近で！



どんどん階段を下りて、滝の下の展望台へ！下りたから足取りは軽やかだけど、これって帰りは登るんだよね…??



滝の下まで到着して、目に飛び込んできたのは圧倒的な流れの湯滝！50メートルの高さから、まっすぐに流れ落ちてきます。この流れが、湯川になって、戦場ヶ原を流れて、竜頭の滝になるんだね。隣のレストハウスで焼かれている、おだんごや川魚の塩焼きが良いニオイ…あふれ出る生唾を飲み込んで、ぐっところえなげゃ！

湯ノ湖の周りをウォーキング！<後編>



10P 【旧国大生×栃ナビ！】ミスコンWEB投票☆



趣深い店内でゆったりとコーヒーを…♪レトロカフェMAP



東京の人気店が集結！TVで話題のあのグルメも登場♪



上品だしが気取らない。香り・深みが際立つ“輝くゆず塩”



ビレッジ周年★7人の美女の秋冬コーデ&特大プレゼント

[すべてみる](#)

栃ナビ！ケータイ版：トップ

▼ケータイにURLを送る

 @ 送信

自分の携帯電話のメールアドレスを下の欄に入かし「送信」ボタンを押すと、「栃ナビ！ケータイ版」のURLが記載されたメールが届きます。

▶ [栃ナビ！ケータイ版とは？](#)

歩湯ノ湖の周りをウォーキング！<後編>



ハアハアしながら階段を登って、コースへ戻ってきました。この辺から、遊歩道が整備されていて歩きやすい道に！



川に入ったりボードに乗ったりして釣りを楽しむおじさんたち。水がエメラルドに澄んでいるのがココからでも分かる～！



遊歩道は、群馬へ続く国道120号線沿いに進みます。白樺がまぶしい！



歩くのに必死すぎて忘れてQ&Aを忘れてた。「オオカメノキの実は、秋になるとどうして赤くなるのでしょうか？」



これがオオカメノキかな？問題の解箱は、駐車場近くのビジターセンターで教えてもらえるみたい。しかし、この実は食べられるのかなあ。



ココまで来たらゴールは間近！このあたりから硫黄の匂いがはじめます。



遊歩道の下から、ブクブク泡が出ているのは、温泉の成分！



あれは、出発地点のレストハウス！！ やったー！ウォーキングをやり遂げて、いま、いまスタート地点に戻ってきました！！(大げさ) 自然を満喫しながら歩いて、気づいたら2時間のウォーキング。木の根がゴツゴツしていたけど、上り下りが少なくて比較的歩きやすい道でした。

歩光徳沼へ

まだまだ余裕がし、もっと奥日光を楽しみたい！ 湯ノ湖から10分のところにある、「光徳沼」へ。



無料の光徳駐車場に車を停めて、散策開始！




近くにある、「光徳牧場」のまきば。この柵に沿って歩くと…



光徳沼に続く道を発見！300メートルほど歩くと…







 森を抜けた先に現れた、光徳沼。湿地になっている場所は草紅葉が始まっていて、茶色やオレンジに染まっています。あたりはとっても静かで、水音だけが響いていて、ずっと眺めていたいくらいの美しさ。あ〜ここにきてよかった！

頑張った自分へ…ごほうび♪




 …というわけで、頑張った自分へのご褒美に、光徳牧場にあるレストランへ♪
このアイスクリームは有名だけど、レストランのメニューもおいしいんだとか…期待大です！




 キ・キターーー！！！！
ミニステーキ・サラダ・ライスが付いた、「牧場ランチセット」。“ミニ”というけれど、登場したのは150gの大きなステーキ♪どうしよう、ミニじゃない！！(糖)ジュシーで柔らかなお肉には、トマトの酸味が効いた自家製ソース。これがまたごはんには合う！空気もおいしいし、お箸がドンドン進みます。

■牧場ランチセット(ミニステーキ(150g)、サラダ、ライス)…1900円



 隣の売店で食べられる、名物のアイスクリーム。搾りたてのミルクを使った、コクのある味わい！
■アイスクリーム…300円




 レストランの中口は、おみやげコーナーも。ミルクパンは、ほんのりした甘さで人気！
■ミルクツイスト…600円
■ミルクブレッド…650円

[>>光徳牧場\(日光\)のスポットページへ](#)

今回のウォーキングの感想



歩数:11,000歩
消費:800kcal… オムライス1食分

 な、なんと！！
気づいたら、今日1日で1万歩超えてました！！感動！そしてカロリーは…800kcal消費！これは、オムライス1食分のカロリーなんだとか…今日食べたステーキセット、ちょっとは消費してたかなあ。
少し自信がついてきたから、今度は戦場ヶ原(3時間程度)をハイキングしてみたいな。

ウォーキングMAPは、コチラ!




天の声:自治医科大学 安藤先生

おーー！1万歩超えなんてスゴイよ、モコさん！頑張ったね。目に見える達成感で、これからのモチベーションが上がったんじゃないかな？身体を動かし続ければ、筋肉が付いてカロリーの消費も多くなるよ。短いルートでもいから、運動を習慣化していこう！それから、これからの時期は寒くなるから、汗をかいたら、風邪を引かぬうちに着替えることをオススメするよ。

安藤先生から、健康について大事なメッセージがあります。ここからチェック！

[>>CKD啓発動画研究会HPへ\(パソコン版\)](#)

そのほかの中級者向けウォーキングスポット

 今回のコースのほかに、ユーザーの皆さんから教えてもらった中級者向けのウォーキングコースを紹介します♪

■[太平山\(栃木\)](#)…なだらかな尾根道が栃木市から岩船まで続くロングコースで、腕試しできる。

■[古賀志山ハイキングコース\(宇都宮\)](#)…頂上に着いたときの達成感まひとしお！秋は富士山も眺められます。

■[田川サイクリングロード\(宇都宮\)](#)…整備された道が歩きやすい！一定のペースで黙々と歩きたい人にオススメ。

■[那須自然研究路\(那須\)](#)…那須の大自然の中をのんびりウォーキングするなら、ツツジが多く、春が見ごろ。

■[井戸湿原\(鹿沼\)](#)…前日光に位置する高原で、その眺めは「小尾瀬」とも呼ばれています。牧場もアリ！

Presented by 白石総業株式会社



～先進技術で安心環境に貢献する～

白石総業株式会社は、医療産業廃棄物を水も空気も一切汚さず処理し、再資源化する会社です。

地域の皆様の健康を守る医療行為が動脈なら、白石総業のお仕事はきっと静脈。「医療に従事される方々に安心して医療のみに専念していただきたい」との想いを胸に、スタッフ一同頑張っています。

[>>白石総業株式会社のホームページ\(PC版\)](#)

| [特集トップ](#) |

[【初級編】釜川プロムナード→ユニオン通りをウォーキング！>>](#)

[▲ページの先頭へ戻る](#)

[ホーム](#) | [栃ナビ！とは？](#) | [クチコミ投稿](#) | [使い方ガイド](#) | [広告掲載について](#) | [ケータイ版](#)

[ヘルプ](#) | [規約](#) | [スタッフ募集](#) | [お問い合わせ](#) | [栃ナビ！掲載店の方へ](#)

[ヤマゼンコミュニケーションズ株式会社](#)

(C) Yamazen Communications Co.,Ltd. All Rights Reserved.



全国のクチコミナビ®

・[栃木県「栃ナビ！」](#)

・[福島県「ふくらボ！」](#)

・[群馬県「ぐんらボ！」](#)

・[熊本県「ひこなび！」](#)

・[新潟県「なじらぼ！」](#)

・[静岡県「静岡ナビっち！」](#)

・[岐阜県「ギフコミ！」](#)

・[長崎県「長崎よかナビ！」](#)

・[長野県中信地域「ずくらボ！」](#)