

市町村名	コース番号	コース名	コースタイプ	指定年度	距離 km
那珂市	021	両宮水系遊歩道コース	往復型・市街地	H14	1.6
那珂市	022	中谷原西公園と工業団地	周回型・公園・郊外	H14	2.6
那珂市	023	子供達と一緒にはつらつ田園コース	周回型・郊外	H15	3.3
那珂市	024	うりづらロマンロード	周回型・市街地・郊外	H14	8.5
那珂市	214	那珂総合公園Aコース		H23	0.9
那珂市	215	那珂総合公園Bコース		H23	0.7
那珂市	325	常陸鴻巣駅・きのこ博士館往復	往復型・郊外	H28	6.8
水戸市	001	千波公園コース		H14	3.0
水戸市	002	水戸城跡周辺コース	周回型・市街地・公園	H14	2.5
水戸市	003	茨城県庁コース	片道型・市街地	H14	3.5
水戸市	116	逆川緑地公園コース	周回型・公園	H17	2.2
水戸市	117	大塚池公園コース	周回型・公園	H17	2.6
水戸市	127	堀原運動公園コース	周回型・公園	H17	1.3
水戸市	140	内原ロマンコース	周回型・市街地	H18	3.4
水戸市	144	大串貝塚ふれあい公園コース	周回型・公園	H19	0.8
水戸市	154	水戸東照宮・芸術館まちなか散策コース	周回型・市街地	H20	3.8
水戸市	155	水戸野鳥道しるべウォーキングロード	周回型	H20	1.4
水戸市	156	桜川緑地公園コース	周回型・市街地・公園	H20	3.0
水戸市	163	西部図書館外周コース	周回型・住宅地	H21	0.4
水戸市	164	那珂川遠望と季節の風を楽しむ	周回型・往復型・市街地・公園・郊外・山間部	H21	3.5
水戸市	165	桜川・備前堀コース	周回型・住宅型	H21	3.8
水戸市	174	河和田ツインフィールドコース		H22	1.3
水戸市	175	水戸市総合運動公園コース		H22	0.6
水戸市	176	水戸大通りコース		H22	3.6
水戸市	196	赤塚駅南口ヘルスロードコース		H23	1.8
水戸市	197	赤塚駅西遊歩道コース		H23	1.0
水戸市	198	寿橋・水府橋を渡る那珂川コース		H23	3.2
水戸市	199	アナハイム通りコース		H23	2.0
水戸市	227	市営河和田団地西コース		H24	3.0
水戸市	228	常澄駅北		H24	3.2

市町村名	コース番号	コース名	コースタイプ	指定年度	距離 km
水戸市	229	東水戸駅北		H24	3.6
水戸市	230	ケーズデンキスタジアム, 小吹水源池公園コース		H24	2.6
水戸市	231	水戸市植物公園田園風景コース		H24	2.5
水戸市	232	画聖大観・角聖常陸山生誕地コース		H24	1.5
水戸市	233	ふれあいロード5・6・7		H24	1.1
水戸市	234	ハミングロード513		H24	1.1
水戸市	246	赤塚駅南中央通り		H25	3.0
水戸市	247	赤塚駅北口コース		H25	1.5
水戸市	248	県庁南大通りコース		H25	3.0
水戸市	249	水戸市総合運動公園外周と歩行者専用道路コース		H25	2.1
水戸市	250	水戸市総合運動公園軟式野球コース		H25	0.7
水戸市	266	けやき台の四季とふれあいコース	周回型・市街地	H26	2.6
水戸市	267	東部文化公園周回コース	周回型・公園	H26	0.6
水戸市	268	駅南中央通りコース	往復型・市街地	H26	5.2
水戸市	269	水戸南口～さくら通りコース	往復型・市街地	H26	5.5
水戸市	270	荒谷一本松コース	往復型・市街地	H26	3.6
水戸市	271	ツインフィールドからバイパス側道コース	周回型・市街地	H26	2.8
水戸市	272	ケーズデンキスタジアム水戸から佐川文庫までの自然観察コース	周回型・郊外	H26	5.7
水戸市	273	河和田住宅団地から眺望コース	周回型・郊外	H26	4.1
水戸市	274	赤塚駅近辺コースをつなぐ		H26	1.5
水戸市	294	国道50号バイパス西部	片道型・郊外	H27	3.7
水戸市	295	国道50号バイパス東部	片道型・郊外	H27	5.7
水戸市	296	御茶園通りと好文橋通り	往復型・市街地	H27	3.0
水戸市	297	住吉町・酒門町の斜め道	往復型・郊外	H27	2.4
水戸市	298	くれふしの里古墳公園から水戸加倉井	往復型・郊外	H27	4.3
水戸市	299	大洗町からダイダラボウ	往復型・市街地・郊外	H27	8.8
水戸市	314	芸術館通りと大町通り	周回型・市街地	H28	2.7
水戸市	315	大町通りと北見町通り	周回型・市街地	H28	2.8
水戸市	316	好文橋通り	往復型・市街地	H28	4.0
水戸市	317	さくら通り米沢町～東野町コース	片道型・郊外	H28	3.1

市町村名	コース番号	コース名	コースタイプ	指定年度	距離 km
水戸市	318	千波湖西の桜川	往復型・郊外	H28	2.6
水戸市	319	桜川散策路・那珂川堤防コース	片道型・市街地	H28	5.2
水戸市	320	けやき台から追鳥狩本陣跡コース	片道型・市街地	H28	3.9
水戸市	321	双葉台公園と遊歩道	往復型・市街地・公園・郊外	H28	2.0
水戸市	322	内原ヘルスパーク西側コース	往復型・郊外	H28	4.0
水戸市	323	内原ヘルスパーク東側コース	往復型・郊外	H28	6.9
笠間市	004	芸術の森コース	周回型・公園	H14	3.6
笠間市	118	友部ふれあいヘルスロード	周回型・郊外	H17	4.4
笠間市	166	岩間泉コース	周回型・郊外	H21	3.4
笠間市	167	北山公園新池コース	周回型・公園	H21	1.4
笠間市	203	飯田ダムコース		H23	4.8
笠間市	251	笠間お稲荷さんコース		H25	3.5
笠間市	252	大池公園から笠高通り周回コース		H25	2.7
笠間市	253	友部駅北口ウォーキングコース		H25	2.3
笠間市	254	岩間駅東口ウォーキングコース	往復型・市街地	H25	3.5
笠間市	275	友部駅南口ウォーキングコース	周回型・市街地	H26	3.3
笠間市	300	市民センターいわまウォーキングコース	周回・郊外	H27	2.6
小美玉市	007	四季の花木と七つの風呂を楽しむコース	周回型・公園	H14	4.1
小美玉市	008	四季のみち・美野里	往復型・市街地	H14	11.0
小美玉市	136	小美玉市玉里総合運動公園コース	周回型・公園	H17	1.0
小美玉市	177	茨城空港公園コース		H22	1.2
小美玉市	178	茨城空港線コース		H22	5.7
小美玉市	200	希望ヶ丘公園のコスモス畑コース		H23	2.0
小美玉市	201	やすらぎの里コース		H23	1.3
小美玉市	202	霞ヶ浦と古墳を歩くコース		H23	4.8
茨城町	179	涸沼広浦公園とその周辺コース		H22	3.3
茨城町	180	水戸医療センター周回コース		H22	1.9
茨城町	181	ゆうゆう館周辺コース		H22	2.0
茨城町	005	涸沼自然公園一周	周回型・公園	H14	1.9
茨城町	006	はにわ製作遺跡訪問探訪ウォーキング	周回型・公園・郊外	H14	7.2

市町村名	コース番号	コース名	コースタイプ	指定年度	距離 km
茨城町	204	桜の郷と田園コース		H23	4.5
茨城町	205	茨城町運動公園フォーキングコース		H23	0.9
茨城町	206	涸沼自然公園		H23	2.0
茨城町	207	涸沼自然公園（桜コース）	桜コース	H23	1.8
茨城町	208	涸沼自然公園（あじさいコース）		H23	1.5
大洗町	012	大洗海岸暮鳥松風コース	周回型・市街地	H14	6.8
大洗町	013	大洗港と海浜公園を巡るコース	周回型・市街地・公園	H14	6.1
大洗町	235	大洗町総合運動公園コース		H24	1.2
城里町	009	ふれあいの里	周回型・公園	H15	1.0
城里町	010	野鳥のさえずりと森林浴コース	往復型・市街地	H15	2.2
ひたちなか市	016	大通りの歩道ウォーキング	往復型・市街地	H14	6.1
ひたちなか市	128	笠松運動公園コース	周回型・公園	H17	2.0
ひたちなか市	168	しおさいくじらの大ちゃんコース	片道型・郊外	H21	2.0
ひたちなか市	169	名平洞野鳥観察コース	往復型・公園	H21	1.4
ひたちなか市	182	那珂湊駅からおさかな市場まで		H22	1.7
ひたちなか市	183	魚市場から姥の懐へのみち		H22	2.0
ひたちなか市	184	平磯公園から中生代白亜紀層へ		H22	2.1
ひたちなか市	185	石川運動ひろば		H22	0.7
ひたちなか市	186	勝田駅から武田氏館へのみち		H22	3.5
ひたちなか市	187	勝田駅西口ウォーキングコース		H22	4.0
ひたちなか市	209	那珂湊駅から名平洞公園へのみち		H23	1.8
ひたちなか市	210	名平洞公園から十三奉行へのみち		H23	2.6
ひたちなか市	211	十三奉行交差点から海浜公園南口へのみち		H23	2.6
ひたちなか市	212	ひたちなか市総合運動公園コース		H23	2.0
ひたちなか市	213	六ツ野公園周辺コース		H23	3.1
ひたちなか市	301	海浜公園南口から西口への道	片道型・郊外	H27	1.5
東海村	018	阿漕ヶ浦・虚空蔵堂コース	周回型・公園	H14	4.9
東海村	019	ふれあいの森から文教の小径コース	周回型・市街地・公園	H14	2.7
東海村	119	総合福祉センター一周ヘルスロード（Aコース）	往復型・郊外	H17	0.5
東海村	119	総合福祉センター一周ヘルスロード（Bコース）	往復型・郊外	H17	0.8

市町村名	コース番号	コース名	コースタイプ	指定年度	距離 km
東海村	119	総合福祉センター周回ヘルスロード（Cコース）	往復型・郊外	H17	1.2
東海村	119	総合福祉センター周回ヘルスロード（Dコース）	往復型・郊外	H17	5.1
東海村	236	舟石川まほろばの里と近隣公園コース	周回型・市街地・郊外	H24	5.4
東海村	237	ふれあいの森から新緑のコース		H24	4.6
東海村	255	白方桜薫る田園コース		H25	5.0
東海村	302	石神・歴史ロマンコース	周回型・郊外	H27	5.1
東海村	303	押延・天神山水と緑の里山コース	周回型・郊外	H27	4.9
東海村	324	中丸パワースポットと芋葉をめぐるコース	周回型・市街地・郊外	H28	4.7
常陸太田市	020	ひたちおおた東ヘルスロード	往復型・市街地	H14	2.5
常陸太田市	031	さくら街道	往復型・山間部	H14	7.0
常陸太田市	032	里美かかし街道	往復型・山間部	H14	5.0
常陸太田市	170	清流源氏川とかわせみのロード	往復型・公園	H21	3.1
常陸太田市	171	山吹運動公園コース	周回型・公園	H21	0.7
常陸太田市	216	太田落雁・太田城跡の散歩道		H23	1.6
常陸太田市	217	四季の丘・楓と銀杏の散歩道		H23	6.5
常陸太田市	218	はたそめの丘古墳群の散歩道		H23	6.0
常陸太田市	219	学習センターの散歩道		H23	1.4
常陸太田市	220	黄門さまの散歩道		H23	3.6
常陸太田市	221	太田の歴史散歩道		H23	3.4
常陸太田市	222	蔵づくりの街鯨ヶ丘散歩		H23	1.7
常陸太田市	223	野鳥の声と歴史の散歩道		H23	7.2
常陸大宮市	011	那珂川の夕映えコース	周回型・郊外	H16	3.7
常陸大宮市	025	桜つづみコース	往復型・公園	H15	2.6
常陸大宮市	026	大宮運動公園	周回型・公園	H16	1.4
常陸大宮市	027	パークアルカディア～陰陽山入り口コース	往復型・山間部	H14	2.8
常陸大宮市	028	水ぐるまから久慈川せせらぎコース	周回型・公園	H14	1.3
常陸大宮市	029	自然散策コース	往復型・山間部	H14	3.5
常陸大宮市	030	緒川十景小瀬城跡から物産センターかざぐるまコース	往復型・山間部	H15	6.2
常陸大宮市	256	常陸大宮駅周辺散歩コース		H25	3.8
常陸大宮市	276	道の駅「みわ」コース	周回型・山間部	H26	2.0

市町村名	コース番号	コース名	コースタイプ	指定年度	距離 km
常陸大宮市	277	水戸北西部中核工業団地		H26	2.5
大子町	033	自然の風景を楽しみながら袋田の滝をめぐるコース	往復型・山間部	H14	3.8
大子町	034	久慈川橋から公共の宿やみぞまで	往復型・市街地	H14	6.9
日立市	035	かみね公園周辺コース	往復型・市街地・公園	H14	3.4
日立市	036	日立新都市公園から市街地を巡るコース	周回型・市街地	H14	3.2
日立市	037	助川山市民の森～ネイチャールート～	往復型・山間部	H14	8.0
日立市	038	久慈川サイクリングコースと田園風景の道	往復型・郊外	H15	4.5
日立市	039	日立市民運動公園周辺コース	周回型・公園	H16	2.8
日立市	040	久慈浜・お魚と温泉のコース	周回型・市街地	H16	1.8
日立市	041	日高・花と海のコース	周回型・市街地	H16	5.6
日立市	120	ゆうゆう十王と五重塔コース	周回型・市街地	H17	4.1
日立市	121	水木浜コース	往復型・郊外	H17	1.7
日立市	129	鶉の岬コース	周回型・公園	H17	1.3
日立市	130	折笠スポーツ広場周回コース	周回型・公園	H17	0.7
日立市	141	塙山・ハナトピアコース	周回型・市街地	H18	3.3
日立市	142	諏訪スポーツ広場周回コース	周回型・公園	H18	0.6
日立市	224	日立市保健センター・助川城跡公園往復コース		H23	3.1
日立市	238	東滑川海浜緑地ヒカリモを観察するコース		H24	0.6
日立市	257	ひたちBRT-新交通システムを体感するコース		H25	2.7
日立市	326	河原子北浜スポーツ広場往復コース	往復型・公園	H28	1.6
高萩市	042	常陸の小京都たつごの里コース	周回型・郊外	H14	3.6
高萩市	172	日本の渚・百選高戸海岸散策コース	周回型・郊外	H21	2.9
高萩市	188	小島橋から高萩の海を望むコース		H22	4.4
高萩市	239	太平洋潮騒コース		H24	4.5
高萩市	258	高萩ハーモニーパークコース		H25	1.4
高萩市	278	福祉センターから文化会館を巡るコース	周回型・市街地	H26	3.1
高萩市	304	さくら宇宙公園コース	往復型・公園	H27	1.9
北茨城市	279	はなぞのがわウォーキングロード	周回型・公園	H26	1.7