

遙かなる倉吉 レトロな町並みコース(倉吉市)

距離 約3.5km 標高差 10m 歩数 約5,000歩 所要時間 約60分

カロリー消費量の目安 ウォーキング:170キロカロリー ノルディックウォーク:180キロカロリー 速歩:170キロカロリー
 (体重60kgの人の場合) ノルディックウォーク速歩:180キロカロリー ジョギング(10km/h):180キロカロリー

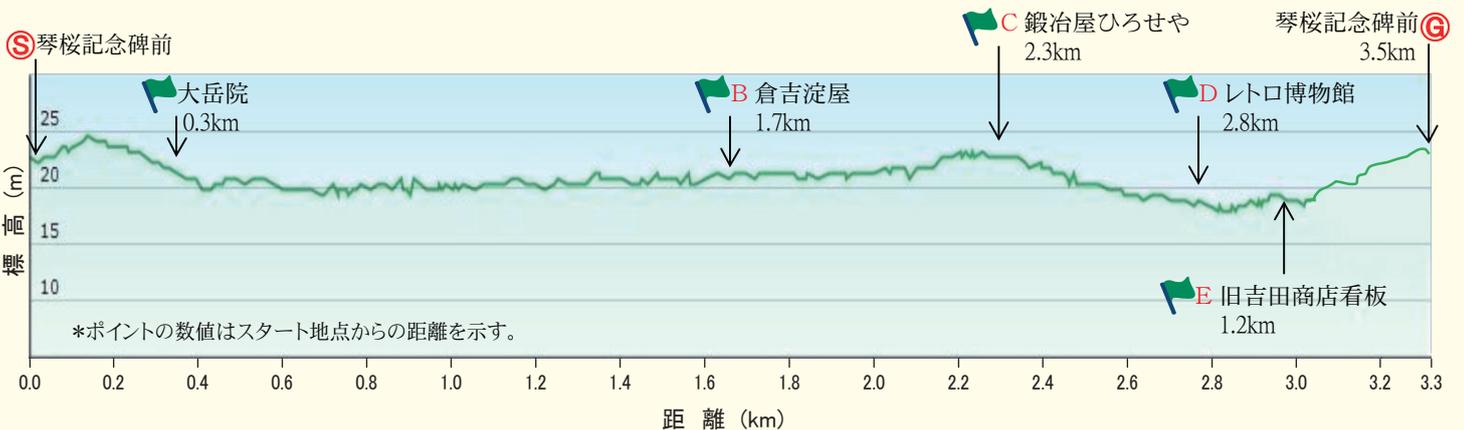
<コース紹介> 気軽にブラッと散歩気分で歩けます 難易度 I ★★★★★

古くからの城下町としての風情が漂う赤瓦や白壁土蔵群、玉川に架けられた石橋やその周辺のレトロな店々を眺めながら歩いていると、時間がゆっくりと流れていくのが感じられ、心が落ち着いて、日頃のストレスや喧騒が消えていくのが分かります。

📍 スタート地点: 琴桜記念碑前(鳥取県倉吉市仲ノ町733) マップに関する問い合わせ: 倉吉市保健センター TEL 0858-26-5670

交通アクセス: 倉吉駅バス停で白壁土蔵群・赤瓦方面行きの路線バスに乗車、15分程度で到着。下車停留所は「赤瓦・白壁土蔵群(堺町経由)」、「白壁土蔵群前(市役所経由)」など
 駐車場: 琴桜・赤瓦観光駐車場(乗用車用13台)、市役所駐車場(第1駐車場 60台、第2駐車場 200台)

地図の記号 📍: スタート地点 🏠: ゴール地点 🚻: トイレ 🚩: ポイント・見どころ 🚌: バス停



*このマップは、現地踏査したデータを基に作成されています。歩数や所要時間は60歳代女性に合わせて目安です。またイベント開催やコースの見直し等により一部コースが変更されることもあります。

現地調査、データ提供: 加藤敏明(鳥取大学医学部病態運動学)

遙かなる倉吉 レトロな町並みコース みどころ



⑤ ⑥ 琴桜記念碑

故佐渡ヶ嶽親方(第53代横綱「琴桜」)は倉吉出身です。その偉業を称え銅像が造られました。



A 赤瓦・白壁土蔵群の町並み

玉川沿いに並ぶ白壁土蔵群は江戸、明治期に建てられた建物があり、今でも当時の面影を見ることができます。玉川に架けられた石橋や、赤瓦に白い漆喰壁の落ちついた風情のある街並みを歩くと、時間がゆっくり流れていくのが感じられます。



B 倉吉淀屋(くらよしどや)

1760(宝暦10)年建築の倉吉市に現存する最古の町屋建物で、「淀屋」の屋号をもつ牧田家は倉吉を代表する商家です。



E 旧吉田商店看板

懐かしい森永キャラメル、明治チョコレートなどの看板が見られます。



D 倉吉レトロまちかど博物館

西町から魚町にかけての約600mがレトロストリートです。周辺の約60軒で、とっておきのお宝や家に伝わる伝統の品々を公開しています。



C 鍛冶屋ひろせや

稲扱千刃の流れを汲む、倉吉で一番古い鍛冶屋。

観光情報、宿泊情報の問い合わせ：(エキパル倉吉観光案内所) TEL 0858-24-5370 (倉吉白壁土蔵群・赤瓦観光案内所) TEL 0858-22-1200

ノルディックウォーキングとは

ウォーキングの一つの新しいスタイルとして日本でも愛好者が増えているのが“ノルディックウォーキング”です。発祥は、北欧のクロスカントリースキーツームが、夏場のトレーニングとして、2本のポールを使って野山を駆け回ったのが始まりと言われています。ノルディックウォーキングは、ポールを持って歩くという手軽さと、通常のウォーキングよりも運動効果が上げやすいという利点により、人気を集め、今は世界に普及しています。



ノルディックウォーキングの効用

ノルディックウォーキングは、通常のウォーキングの効用に加えて、ポールを使うことで、下記のような上半身の強化や全身持久性の向上が期待できます。

- 1) 普通のウォーキングに比較すると、ノルディックウォーキングは腕・肩など上半身も鍛えられ、同じ速度の歩行より約10%増のカロリー消費が期待できます。
- 2) ポールに体重を乗せることで、腰、膝、足首の筋や腱にかかる負担を軽減させる効果も期待できますが、歩幅が広がってしまうと逆に負担が増す場合もあります。
- 3) ポールを持つことにより、背筋が伸びて、歩行姿勢がよくなることも期待できます。
- 4) 平地では、腕の力の利用で速度を上げることにつながり、傾斜登行では、重力負荷の軽減につながる事が期待できます。



呼吸ガス分析の実験風景

