

# 遙かなる倉吉 小鴨川コース(倉吉市)

距離 約11km 標高差 80m 歩数 約19,000歩 所要時間 約180分

カロリー消費量の目安 (体重60kgの人の場合) **ウォーキング: 630キロカロリー** **ノルディックウォーク: 670キロカロリー** **速歩: 670キロカロリー**  
**ノルディックウォーク速歩: 710キロカロリー** **ジョギング(平坦10km/h 斜面6km/h): 920キロカロリー**

<コース紹介> 古い城下町と豊かな自然の中を十分に楽しめるコース **難易度 IV ★★★★★**

レトロな町並みを過ぎて、河原沿いの自転車道コースでは、遠くに大山も眺められる広々とした景色に気持ちもリラックスして歩けます。その後は、打吹山を散策するコースで、緑の中の遊歩道を楽しんで歩いてください。

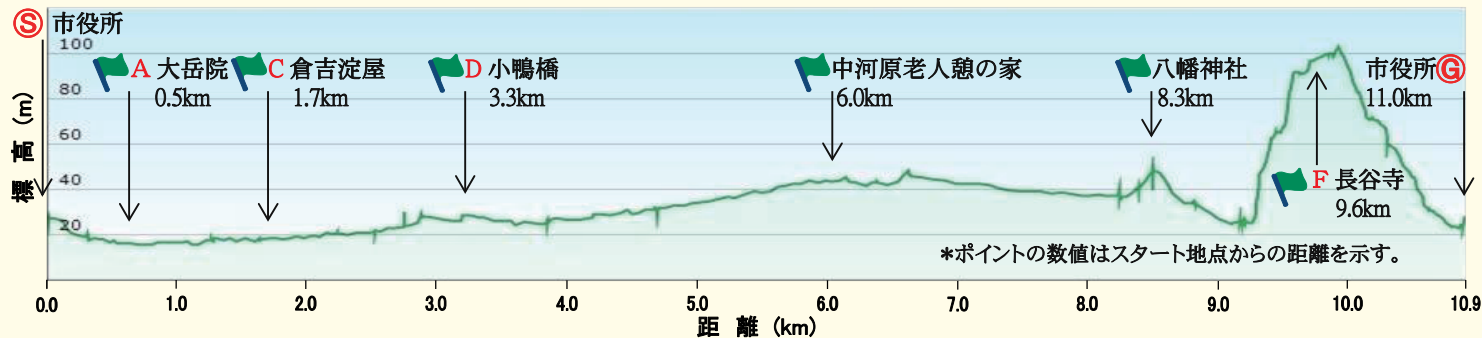
📍 **スタート地点:** 市役所駐車場(鳥取県倉吉市葵町722) **マップに関する問い合わせ:** 倉吉市保健センター TEL 0858-26-5670

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り、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: 市役所観光駐車場(第1駐車場 60台、第2駐車場 200台)、八幡神社駐車場(100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



ノルディックマップ



\*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歳代女性に合わせた目安です。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 小鴨川コース みどころ



**A 大岳院(だいがくいん)**  
1605年に開創された曹洞宗の名刹。



**B 白壁土蔵群**  
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多く、今でも当時の面影を見ることができます。



**C 倉吉淀屋(くらよしよどや)**  
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。



**D 小鴨橋・生田橋付近**  
天気の良いれば遠くに大山が見える。



**G 打吹公園**  
桜の名所。春になると多種多数のさくらやツツジが咲き、多くの観光客でにぎわう。園内には博物館、動物宿舎相撲場、総合運動場もあります。



**F 長谷寺の絵馬**  
天台宗の寺。室町から江戸時代に奉納された多数の秀逸な絵馬で有名(現在は庫裏に展示)。



**E 国鉄廃線跡**  
旧西倉吉駅～旧上小鴨駅までの区間は、サイクリングロードとして姿を変えているものの桜並木と田園風景が続く爽快コース!

観光情報、宿泊情報の問い合わせ：(エキバル倉吉観光案内所) 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クの歩き方



### 歩く前の準備

適切な服装と靴、そして水分補給のできる用意。入念な準備運動(下図参照)

### ポールの長さ

自分の身長×0.65程度。身長が160cmなら105cmくらい。肘を曲げてポールを持ったときに肘が直角になるくらいの長さ。



**歩き方** ①視線は下を見ないで前方をみる。②腕の振りは、肩の力を抜いてポールを持たないときと同様に自然に前後に振る。③ポールは軽く握り、先端は前に出した足元につき、その後、後方に軽く押し出す。④足の運びは歩幅を広めにとり、かかとから着地し、つま先へとスムーズに重心移動する。

## ウォーミングアップやクールダウンとして行ってほしいストレッチ体操



①首まわし



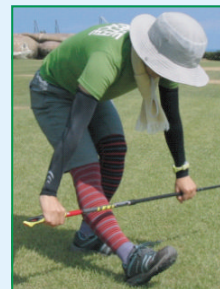
②腕挙げ



③体側伸ばし



④前屈



⑤脚裏伸ばし



⑥腰ひねり



⑦肩の可動域拡大



⑧肩甲骨寄せ



⑨肩甲骨開き



⑩大腿前面伸ばし



⑪背中と肩伸ばし



⑫股関節前後開脚