

4つの足湯めぐりコース(三朝町)

距離 約3km 標高差 15m 歩数 約5,000歩 所要時間 約30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: **190**キロカロリー ノルディックウォーク: **200**キロカロリー 速歩: **200**キロカロリー
 ノルディックウォーク速歩: **210**キロカロリー ジョギング(10km/h): **240**キロカロリー

<コース紹介> 三朝温泉街をぐるっと一回りの手軽なコース 難易度 I ★★★★★

三朝温泉の見どころを一気に詰め込んだコース。歩いた後は、お気に入りの足湯でリフレッシュしてください。

📍 スタート地点: ふるさと健康むら(鳥取県東伯郡三朝町大字横手) 問い合わせ: 三朝町健康福祉課 TEL 0858-43-3520

交通アクセス: JR倉吉駅から日の丸バス三朝行、三徳山行、神倉行のいずれかに乗車25分 バス停: 三朝温泉病院前 徒歩5分
 駐車場: ふるさと健康むら駐車場、三朝町緑地(20台)、無料観光駐車場(立体駐車場 40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 🏠: 宿泊施設



足湯「かじかの湯」



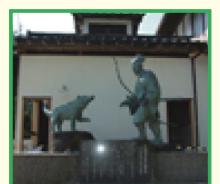
足湯と公衆浴場
「河原風呂」



足湯と飲泉場
「薬師の湯」



足湯と飲泉場
「株湯」



*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の目安です。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)

4つの足湯めぐりコース みどころ



⑤⑥ ふるさと健康むら

施設内にある草木染の織物工房と、白狼焼の陶芸工房で、思い出の品が作成できます。



A 三徳川遊歩道

川のせせらぎに耳を傾けながら、三朝川の遊歩道から上流を臨む景色は、心いやされるスポットです。国の有形文化財に指定されている「大橋旅館」や、映画「恋谷橋」のロケ地「大岩」も見どころです。



B 三朝神社

ケヤキの大木に守られて静かにたたずむ三朝温泉の守り神である三朝神社。お清めの水には温泉が湧いており、健康を折って飲むと効果があると言われ、「神の湯」として親しまれています。



C 三朝温泉街

散策気分が気軽に楽しめる4つの足湯。タオルだけ持っていけば、いつでも誰でも、無料で入れます。三朝温泉のホルミシス効果で、ウォーキングの足取りも気持ちも軽やかになってください。飲泉もおすすめです。



キュリー広場



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



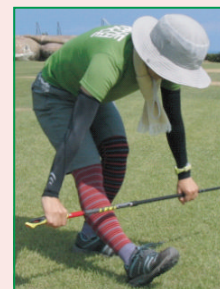
②腕挙げ



③体側伸ばし



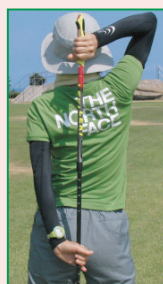
④前屈



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



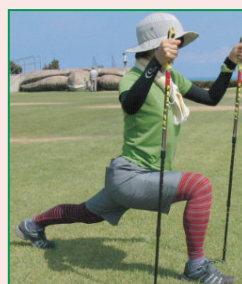
⑨肩甲骨開き



⑩大腿前面伸ばし



⑪背中と肩伸ばし



⑫股関節前後開脚