

5つの神社めぐりコース(三朝町)

距離 約11km 標高差 30m 歩数 約18,000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: **670**キロカロリー ノルディックウォーク: **710**キロカロリー 速歩: **790**キロカロリー
 ノルディックウォーク速歩: **820**キロカロリー ジョギング(平坦10km/h 斜面6km/h): **1100**キロカロリー

<コース紹介> 三朝周辺を時間をかけて健康祈願の一回りコース! 難易度 **IV ★★★★★**

三朝温泉の守り神である三朝神社をはじめ、パワースポットとして評判の神社など、5つの神社に参拝しよう。

📍 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

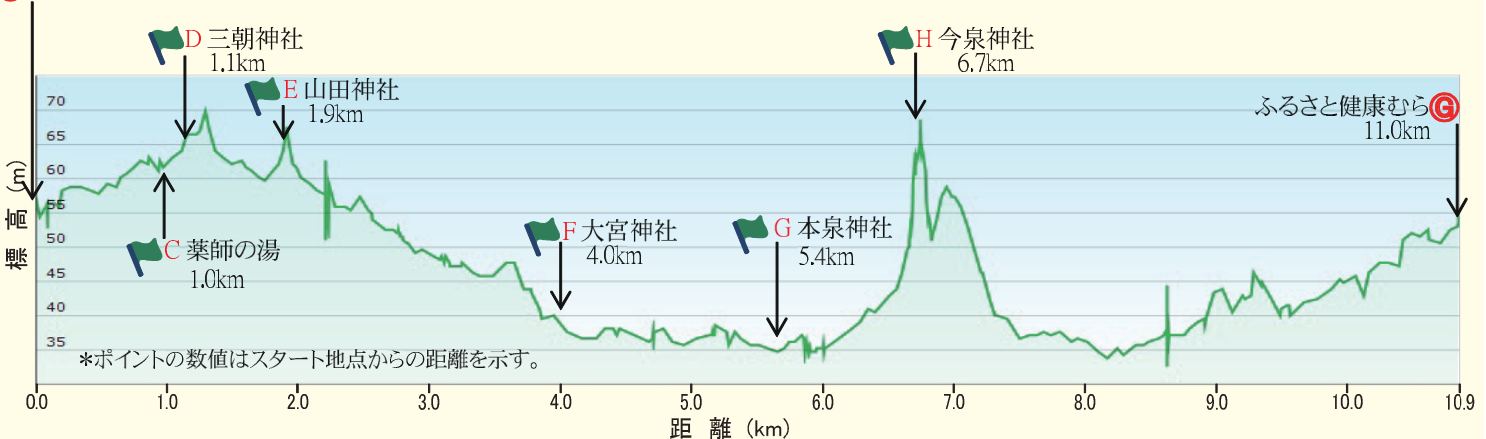
交通アクセス: JR倉吉駅から日の丸バス三朝温泉、三徳山行で25分 バス停: 三朝温泉病院前 徒歩5分

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)、町営三朝球場駐車場(40台)

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



📍 ふるさと健康むら



*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)

5つの神社めぐりコース みどころ



E 山田神社



F 大宮神社



H 今泉神社



G 本泉神社



D 三朝神社

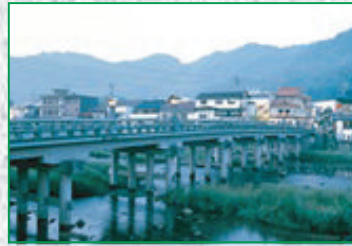
5つの神社

町内にある29社の神社のうちの5社。お清めの水に温泉が湧いている三朝神社、パワースポットとして知られる今泉神社、美しい景色を展望できる本泉神社、静寂の中にたたずむ山田神社と大宮神社など、それぞれ魅力満点です。



A 三徳川周辺

日本の音風景100選にも選ばれており、耳を澄ませば、川のせせらぎと、夏には「かじか蛙」の美しい鳴き声が聞こえてくる。遊歩道や河川敷が歩けるので、ゆったりと耳を澄ましながら歩いてみるのもおすすめです。



B 三朝大橋

世界有数のラジウム含有量を誇る三朝温泉。そのラジウムを発見した「キュリー夫人」は三朝町のシンボルになっています。キュリー夫妻の像には、山田神社から大宮神社の間で会えます。



キュリー広場



キュリー夫妻の像

気候に合った服装をこころがけよう!



暑い日に長時間歩くときの服装

- ① 直射日光を避ける対策
つばのある帽子・首筋の日よけ・手足の防御
- ② 通気性のある衣服
汗が蒸発(気化熱による熱放散)しやすい服装
- ③ 汗を拭く用意
軽くて吸湿性の良いタオルなど
- ④ 水分補給の用意
保冷機能のある軽量水筒など



雨の日や寒いときに歩くときの服装

- ① 防水性のあるレインウエア
長時間の雨に打たれても防水機能が維持されるもの。上下別になっているほうが行動しやすいです。
- ② 通気性がよく軽量なもの
中が蒸れてくると不快です。気候によっては、通気性が重要です。
- ③ 冬季は保温性の高いもの
低温時には、保温性の機能が重要です。血圧の上昇を避けるためには、帽子、手袋、マフラー、スパッツなど露出しやすい部分の手当が大切です。
- ④ 滑りにくく、防水性のある靴
路面が滑りやすくなるので、グリップ性の高い靴裏(ソール)の靴で、防水性のあるものが良いです。

靴選びのポイント

足を入れたときに、かかとが安定しておさまり、まっすぐに立てるか。

かかと部は衝撃を和らげてくれて、適度なクッション性があるか。

靴裏(ソール)の形状は、歩く路面に合っているか。グリップ力が悪く滑ったりしないか。



足の甲の形状が靴と合っているか。紐の最上部は締めすぎない。

つま先は、足の指が自由に動かせるゆとりをもっているか。

足の幅が靴と合っているか。足の屈曲部と靴の屈曲部が合っているか。



靴裏(ソール)のグリップ力が強く、芝生や砂利道でも安定するタイプ。



舗装された道で歩きやすく、通勤でも使えるタイプ。



ジョギングに向けた軽量タイプ。



山道や悪路に向いたくるぶしまで覆ったハイカットタイプ。