

歴史文化満喫コース(湯梨浜町)

距離 約6km 標高差 95m 歩数 約12,000歩 所要時間 約100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:390キロカロリー** **ノルディックウォーク:410キロカロリー** **速歩:460キロカロリー**
ノルディックウォーク速歩:490キロカロリー **ジョギング(平坦10km/h 斜面6km/h):820キロカロリー**

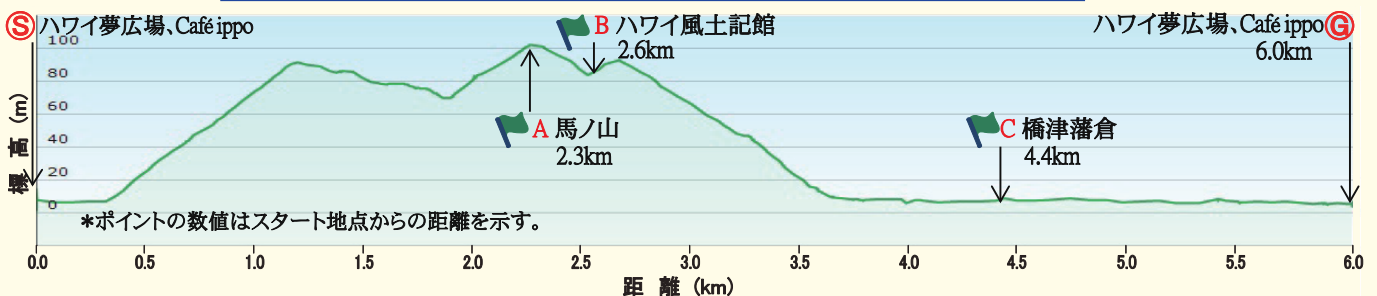
<コース紹介> 前半の登り坂を過ぎれば眺めも良くて足も軽やか **難易度 III ★★★★★**

馬ノ山古墳群や橋津藩倉から歴史を満喫するとともに、北に日本海、南に東郷湖を眺望できる風光明媚なコースです。スタートから前半に登り坂が続く、きついコースに感じられますが、ハワイ風土記館を過ぎた辺りからの眺めはとても素晴らしく、疲れが吹き飛んでいく感があります。後半の川沿いのコースも気持ちよく歩けます。

📍 スタート地点: 東郷湖羽合臨海公園ハワイ夢広場、Café ippo(鳥取県東伯郡湯梨浜町大字南谷) マップに関する問い合わせ: 湯梨浜町健康推進課 TEL 0858-35-5375

交通アクセス: (車の場合) 青谷・羽合道「泊・東郷降り口」下車、西へ約7km (JRの場合) 倉吉駅下車、羽合温泉・石脇・青谷行きバス「羽合ひかり園前」下車 徒歩5分
 駐車場: ハワイ夢広場(45台+障がい者用1台)、ドラゴンカヌー艇庫(25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)

歴史文化満喫コース みどころ



B ハワイ風土記館

ハワイ風土記館はふるさと創生事業の一環として1992(平成4)年4月、馬ノ山の自然を生かし古墳(埴輪)とお城をイメージした文化施設として建設されました。日本海と東郷湖を隔てるようにそびえる馬ノ山の山頂付近にある建物で、展望台から眼下に東郷湖、日本海と羽合平野、遠くに大山などの眺望が楽しめます。

⑤ ⑥ 東郷湖羽合臨海公園 ハワイ夢広場

東郷湖畔と海岸沿いにかけて広がるスポーツやレクリエーションに最適のウォーターフロント。公園内には、全国でも珍しい屋根付きの全天候型多目的広場のハワイ夢広場もあります。また近くの湖畔にウォーキングカフェ「café ippo」ができました。

A 馬ノ山

馬ノ山は、標高107mの山で、展望台からの景観は絶景です。古墳群がありハワイ風土記館、馬ノ山公園などが整備されています。天正9(1581)年、羽柴秀吉の中国攻めの際、羽柴勢が御冠山に陣を構えたのに対し、吉川元春が、この馬ノ山に陣を構えた戦の舞台としても有名です。



C 橋津藩倉(はしづはんそう)

江戸時代、橋津には鳥取藩の藩倉が10数棟あり、米や物資の積み出し港としてにぎわいました。当時は藩ごとにこのような藩倉が多数存在し、流通経済の拠点となっていました。現在残っている藩倉遺構は全国でもごくわずかで、橋津には「古御蔵」、「片山蔵」、「三拾間北蔵」の3棟が残っており、県の文化財に指定されています。

観光情報、宿泊情報の問い合わせ：湯梨浜町観光協会(平日のみ) TEL 0858-35-5385

もっと運動効果を高めたい方へ！

ノルディックウォーキングでの速歩(6~8km/h)の歩き方

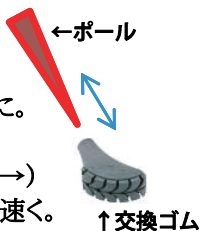


<効果>

- ① 運動強度が高くなるので、カロリー消費量が増えます。
- ② 全身持久性(スタミナ)の向上が期待できます。
- ③ 脚部や体幹部の筋力強化になります。
- ④ 腹部や腰部の引締め効果になります。
- ⑤ 腕の筋力強化やたるみの改善になります。

<上達へのポイント>

- ・わずかに上体を前傾ぎみにする。
- ・腰からの大きな動きで歩幅を広げる。
- ・後ろ足の拇指球で強く蹴って重心を前に。
- ・ポールの後方への押しを強くする。
(先端の交換ゴムを変えてみる→)
- ・リズムカルな足の運びで、ピッチを少し速く。
- ・視線はより前方の遠くを見るようにする。



<注意点>

- ・無理に速く歩くと、かえって心臓循環器系や脚関節への負担が大きくなりすぎたりします。
- ・特にポールを使うと歩幅が広くなり、一歩ごとの衝撃は大きくなりやすいので注意が必要です。
- ・全行程を速歩にするのではなく、調子が出てきたあたりで、数分間を速歩にしてみるのが良いでしょう。
- ・適切な速度には個人差が大きいので、他者と比べるのではなく、自分のペースで歩きましょう。

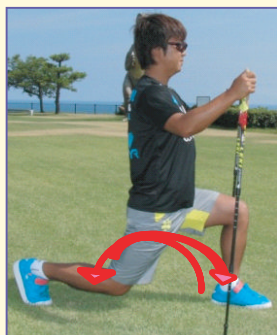
よりダイナミックなウォーキングを可能にするための筋力強化法



① かかと上げ



② スクワット



③ 踏み出しと蹴り戻し



④ もも上げ



⑤ サイドジャンプ



⑥ 腹筋運動

* 注意：筋力は個人差が大きいので、同じ回数を行っても負荷の程度は大きく異なります。自分に合った回数で行いましょう。目安となる回数は、10~20回程度。トレーニングしている筋肉が疲労してややだるくなってきたら終了です。