

# 天女の降る里コース(湯梨浜町)

距離 約12km 標高差 42m 歩数 約20,000歩 所要時間 約150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: 650キロカロリー    ノルディックウォーク: 700キロカロリー    速歩: 680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): 840キロカロリー

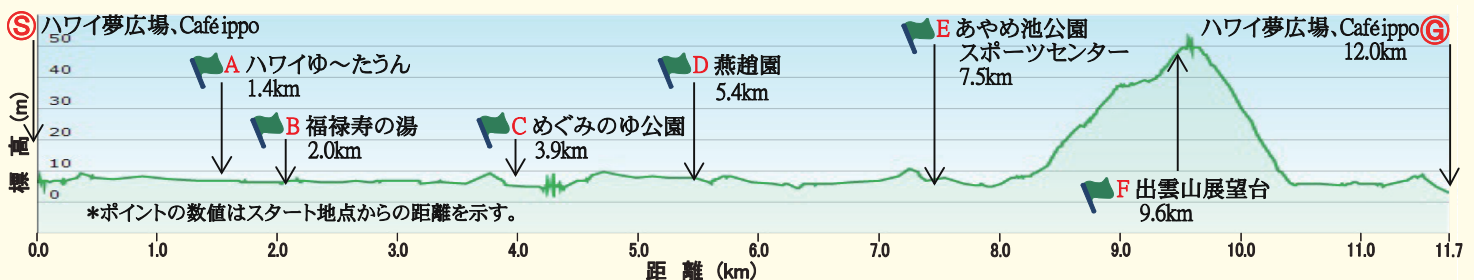
<コース紹介> 東郷湖を眺めながら、ちょっと頑張って歩いてみよう! 難易度 IV ★★★★★

天女が舞い降りた羽衣伝説が残る東郷湖は、山陰八景の一つにも数えられる風光明媚な湖で、その湖を1周する約12kmのコースです。後半のあやめ池を過ぎて出雲山展望台周辺以外は、ほぼ平坦なコースで、途中には中国庭園「燕趙園」や「足湯」、花菖蒲が咲く時期はとてもきれいな「あやめ池公園」などがあり、楽しんで歩くことができます。

📍 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)

# 天女の降る里コース みどころ



**B 足湯 (福祿寿の湯)**  
レトロ感漂う古木色の  
落ち着いた佇まい。  
冷え症や打ち身などに  
効果あり。



**C 足湯 (めぐみのゆ公園)**

**⑤ 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なウォーターフロント。

**⑤ ウォーキングカフェ「Café ippo」**  
東郷池のほりにオープン(2012.8)したカフェは、「天然素材100%の健康食×ウォーキングで健康になる!」をコンセプトにした日本初のウォーキングカフェ。スタッフがノルディック・ウォークのインストラクターの資格を持ち、ウォーキング教室の指導にも当たる。ノルディック・ボールの貸出しもできる。「ウォーキングリゾート」の創造と情報発信の拠点を目指す。

**東郷湖**  
鶴が翼を広げたような形をしていることから「鶴の湖」の愛称で親しまれる。周囲約12km深さ2mから7mの汽水湖。湖に伝わる独特の仕掛け網(四ツ手網)で、エビや小ブナなど採る漁法もみることが出来ます。

→ 燕趙園に隣接して東郷温泉の豊富な湯を利用したスパリゾートゆアス東郷「龍鳳閣」があります。ここではノルディック・ボールの貸し出しを行っています。



## F 出雲山展望台

その昔、出雲の大國主命(おおくにぬしのみこと)の娘である下照姫命(したてるひめのみこと)は、出雲から船でこの地にお着きになり、倭文(しとり)神社境内に定住。命は故郷をしのび、この高台に歩みを進めては遠く出雲を望まれたそうです。この姿を見た人々は、いつしか出雲山と呼ぶようになりました。



## E あやめ池公園

6月上旬に色鮮やかに咲きそろそろハナショウブは40品種で3万株。白や紫をはじめ18色が楽しめる県内有数の名園です。敷地内には、運動施設のあやめ池スポーツセンターがあります。

## D 中国庭園 燕趙園

中国に歴代皇帝が造り親しんだ皇家園林方式の中国庭園です。設計から素材の調達・加工まで全て中国で行われたもので、本物にこだわった本格的な庭園です。

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

## 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目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