

# 里山コース(湯梨浜町)

距離 約5km 標高差 33m 歩数 約8,000歩 所要時間 約90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: **290**キロカロリー ノルディックウォーク: **310**キロカロリー 速歩: **320**キロカロリー  
 ノルディックウォーク速歩: **340**キロカロリー ジョギング(平坦10km/h 斜面6km/h): **480**キロカロリー

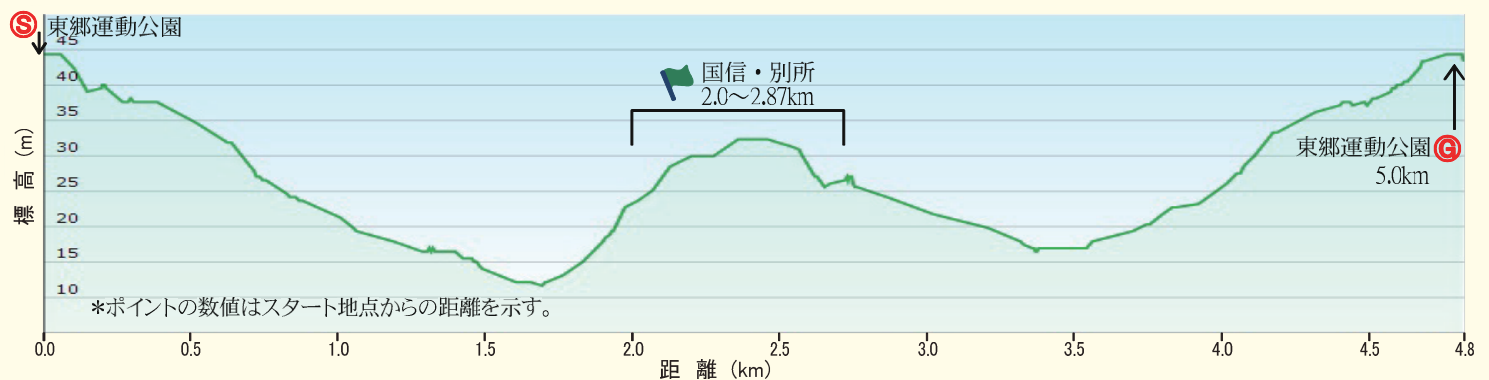
<コース紹介> 出発点で十分な体操をしたくなる手軽な里山コース 難易度 II ★★☆☆☆

里山の自然の中に、良く整備された東郷運動公園があります。野球場、テニス場、多目的広場、フットサルコート、フィットネス広場などの施設があり、ここで十分に運動ができてしまいそうです。ウォーキングコースは、ここから坂道を下って行って、県道29号線(松崎三朝線)に出て、今度は道路の反対側の国信・別所地区を歩きます。この辺りは日本の里山100選にもあげられた梨の果樹園に土蔵や生け垣など日本の古里の風景が楽しめます。

📍 スタート地点: 東郷運動公園(鳥取県東伯郡湯梨浜町川上885) 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、南へ約6kmの燕趙園・龍鳳閣の信号を南東へ約3.3km (JRの場合)松崎駅下車、南東へ徒歩約3.2km  
 駐車場: 東郷運動公園(140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)

## 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



⑬二人組でのストレッチ

