

潮風コース(琴浦町)

距離 約3km 標高差 27m 歩数 約5,000歩 所要時間 約50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:170キロカロリー** **ノルディックウォーク:180キロカロリー** **速歩:180キロカロリー**
ノルディックウォーク速歩:190キロカロリー **ジョギング(10km/h):250キロカロリー**

<コース紹介> 漁港の歴史と自然を味わえる散歩コース **難易度 I ★★★★★**

海運と漁業で発展した赤碕のまち並みを散策するコース。海風を感じながら、いろいろな名所もあり、楽しく気軽に散策できるコースです。

📍 **スタート地点:花見潟墓地駐車場(鳥取県東伯郡琴浦町赤碕)** マップに関する問い合わせ:琴浦町健康対策課 TEL 0858-52-1705

交通アクセス:JR赤碕駅から日の丸バス二軒屋行き「化粧橋」下車、徒歩8分
 駐車場:花見潟墓地駐車場(33台)、花見潟墓地護岸側駐車場(10台)、琴浦町役場分庁舎(30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



A 花見潟墓地
 花見潟墓地は一方所の海岸に集中した自然発生墓地です。ここまでの規模のものは非常に珍しく、海岸に面した墓地としてはきわめて希で西日本最大級のものです。

B 菊港・波しぐれ三度笠
 菊港先東突堤に、世界的に有名な彫刻家である流政之(ながれまさゆき)による「波しぐれ三度笠」という石像彫刻が、荒波の日本海の中に北東を向いて立っています。



赤碕のまち並み
 赤碕は古くからの港町でしたが、本格的に栄えたのは江戸時代になってから。赤碕が伯耆街道(山陰道)の宿場町となり、八橋郡の中心として藩蔵が置かれると町は政治経済の中心地として発展。集められた年貢米を大阪に運ぶための積み出しが赤碕港から行われ始めると船番所も設けられ、陸路海路の交通の要衝として栄えました。



C 神崎(かんざき)神社
 地元では「荒神(こうじん)さん」の愛称で親しまれ、水産開運、牛馬の守護神として県内外から厚い信仰を集めています。また、神社の拝殿には見事な龍の彫刻があります。辰年にお参りするのにピッタリです。

観光情報、宿泊情報の問い合わせ:琴浦町観光協会(琴浦町赤碕1140-1) TEL 0858-55-7811



*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

