

# 古布庄巨木コース(琴浦町)

(このしょう)

距離 約7km 標高差 80m 歩数 約12,000歩 所要時間 約100分

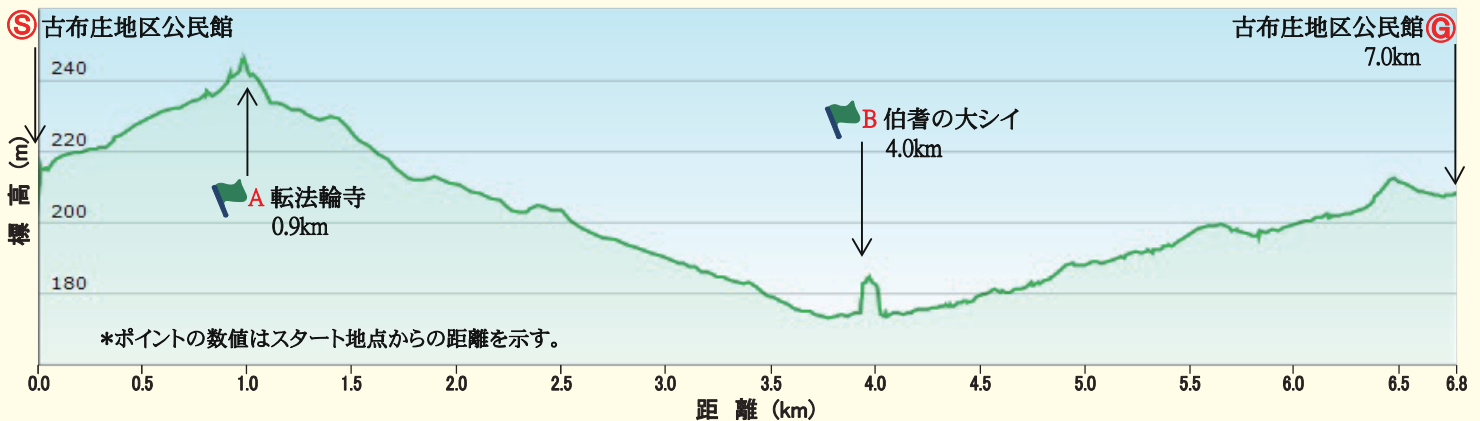
カロリー消費量の目安 (体重60kgの人の場合)   
 ウォーキング: 410キロカロリー    ノルディックウォーク: 440キロカロリー    速歩: 450キロカロリー  
 ノルディックウォーク速歩: 470キロカロリー    ジョギング(平坦10km/h 斜面6km/h): 670キロカロリー

<コース紹介> 山里の自然の中を散策しながら巨木に会えるコース **難易度 II ★★★★★**  
 遥か昔から、琴浦の歴史を見守ってきた長老を訪ねて歩いてみませんか。1000年の時を越えて見守る「巨木」が楽しめます。山の中に入っていくことはなく、簡単な服装で手軽に歩けます。

📍 スタート地点: 古布庄地区公民館(鳥取県東伯郡琴浦町大字古長186-1)    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浦安駅から日の丸バス三本杉行き又は野井倉行き「古布庄保育園前」下車、徒歩1分  
 駐車場: 古布庄地区公民館(20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)

# 古布庄巨木コース みどころ



## A 転法輪寺

天台宗の古刹。寺伝によると慈覚大師の開基と伝えられ、醍醐天皇の皇子「空也上人」が仏門に入り念仏行者となって諸国行脚の末、天禄3年(972)この地で入定されたと伝えられている。



## A 転法輪寺の大イチョウ・大イヌグス

転法輪寺の境内には幹周りが5.45mにもなる大イチョウ(県の天然記念物)があります。また、当地には空也上人の墓所もあり、大イヌグスの大木(県の天然記念物)が塚を守るように生きづいています。



## B 伯耆の大シイ

春日神社にあり、樹齢は千年を越すと言われ、周囲が11.4m、高さ15mのスダジイの大木。標高が高くなると生育しにくくこれほどのシイは非常に珍しい。シイの木では巨木日本一に指定された。「新日本銘木百選」にも指定されています。

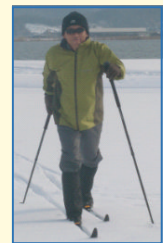
観光情報、宿泊情報の問い合わせ：琴浦町観光協会 TEL 0858-55-7811

## 有酸素運動のすすめ！

歩く(ウォーキング・ノルディックウォーキング)、走る(ジョギング・ランニング)、自転車をこぐ(サイクリング)、泳ぐ(スイミング・アクアビクス)、スキーを履いて歩く(クロスカントリースキー)などの運動を有酸素運動と呼んでいます。これらの運動に共通する要素は、運動の強さが中等度レベルで、数十分は続けられるという点です。運動を持続させて行うことで、まず必要な酸素をからだの中に取り込む能力(心肺機能)が鍛えられ、取り込んだ酸素やエネルギー源を全身に供給する循環器系の能力も高まります。エネルギー源として糖(グリコーゲンやグルコース)だけでなく、脂肪を多く使うようになるのも特徴です。

多くの現代人は、慢性的な運動不足状態にあり、それによって肥満や糖尿病や高血圧などの生活習慣病を発症する危険性が高くなっています。そんな不健康状態を解消する救世主が、この有酸素運動です。有酸素運動を継続実践することで、脂肪が燃焼され、血糖値や血液脂質も改善がみられ、血液や血管の状態が良くなることで血圧も標準域に近づくことが多くの研究で実証されています。

## 有酸素運動の代表例



## 有酸素運動の効果上げる方法

「毎日歩いているのにぜんぜん痩せないわ!」といった声をよく聞きます。運動効果を上げるために、運動内容や他の生活習慣を下記を参考にもう一度見直してみましょう。

### 1) 運動は1日あたり30分くらいは行っていますか?

厚生省は、1週間で2,000キロカロリー以上の身体運動を行うように提示しています。そうすると1日あたり300キロカロリーですね。一般に日常生活での活動で1日200キロカロリーは動いているものです。あと100キロカロリーを運動すればよいのです。それが、ウォーキングなら約30分間になります。1日おきなら1時間ですね。

### 2) 運動の強さが中等度「楽だ～ややきつい」の間ですか?

運動強度が弱すぎるとカロリー消費も少なく効果が上がりにくいです。また強すぎると持続できません。中等度の目安は自覚的な感覚では「楽だ～ややきつい」の間です。運動中に立ち止まって脈拍を計れるようなら $(210 - \text{年齢}) \times 0.6 \sim 0.8$ くらい(60歳の方なら、90～120)になればOKです。

### 3) 日常生活でよく動いていますか?

日常での生活動作には個人差が大きいようです。できるだけ車を使わないで歩いたり、自転車を使ったり、階段をよく昇り降りしたりする習慣が大切です。

### 4) 食生活をチェックしていますか?

食べただけ食べていたのでは、運動しても成果はでにくいものです。栄養バランスを考え、低カロリーをめざしましょう!とくに間食と飲み物に入っている糖分が盲点になりやすいです。

