

琴の浦コース(琴浦町)

距離 約10km 標高差 25m 歩数 約16,000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: 550キロカロリー ノルディックウォーク: 590キロカロリー 速歩: 590キロカロリー ノルディックウォーク速歩: 620キロカロリー ジョギング(平坦10km/h): 800キロカロリー

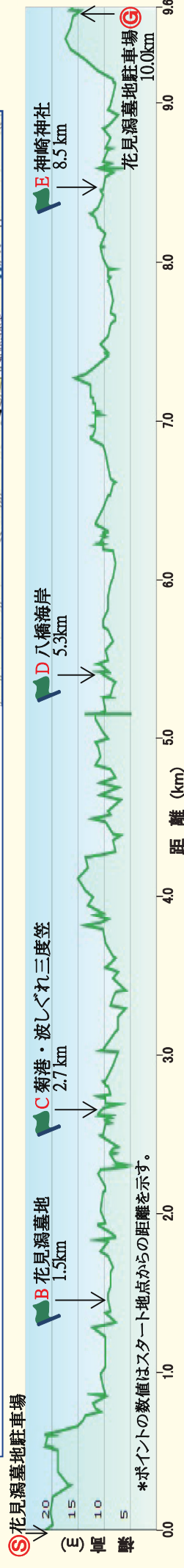
＜コース紹介＞ 寄せては返す波の音と、潮風を感じながら歩くコース 難易度 IV ★★★★★

赤碕～八橋の海辺の町並みを、海風に吹かれながら、往復10kmを歩くコースです。コース全体はおおむね平坦で歩きやすいので、少し長めのウォーキングにチャレンジしたいときには最適なコースです。 ⑤ 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行き「化粧橋」下車、徒歩8分 駐車場: 花見潟墓地駐車場(33台)、琴浦町役場分庁舎(30台)、道の駅ポト赤碕(142台)、八橋海岸(5台)



＜道順の詳細＞ スタート: 花見潟墓地を見下ろす駐車場から県道を西に向かつて歩く。「大黒工務店」から「崎岡仏具専門店倉庫」まで9号線を歩く。赤碕中学校入り口交差点の手前を右折して海岸に向かつて歩く。護岸道路を右折し、東に向かつて八橋海水浴場まで歩く。護岸道路を東に向かうが、途中「港町公民館」で右折して一度県道に出る。港町バス停を過ぎた所で左折して「信方水道設備」前を右折して東に進む。赤碕展望駐車場の手前で県道と合流する。鐘洗川橋を渡ってすぐ左折して再び護岸道路を歩く。八橋海水浴場まで護岸道路を歩く。八橋海水浴場を左に見ながら東に歩き、茅町川の手前で右折して県道に出る。後はスタート地点の駐車場まで県道をひたすら西に歩き、スタート地点がゴール。



*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)

琴の浦コース

みどころ



A 鳴り石の浜

スタート地点から海岸に向かっ
て、海岸道路を左折すると「鳴り石の浜」があります。鳴り石の浜は打ち寄せた波で大きな石がこすれあい、ごろごろと鳴る様子。その「よく鳴る」が転じ、「良く成る」とから縁起のいいスポットとして頭在、脚光を浴びています。

B 花見瀨墓地

海岸沿いの東西約300m、南北約70mの広さに約2万基の墓が並ぶ、自然発生の墓。全国的にも珍しく西日本最大級のものです。お盆にともされる灯笼の灯りは墓地一面に広がり、幽玄の世界に誘ってくれます。



D 八橋海岸

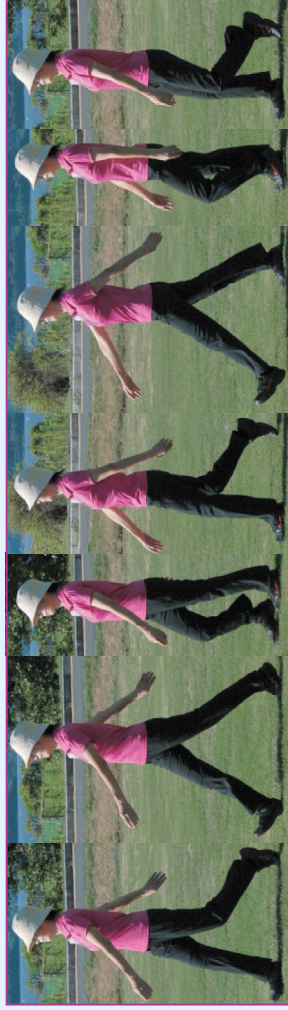
小泉八雲と妻セツが新婚旅行を兼ねた旅の途中に立ち寄ったとされ、「小泉八雲セツ米訪記念碑」が建立されています。また、そのときに宿泊した「中井旅館」は14年前に閉鎖されていますが、表には看板が残っています。



E 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。

ウォーキング・ノルディックウォーキング・ジョギング



ウォーキング 3.5メッツ

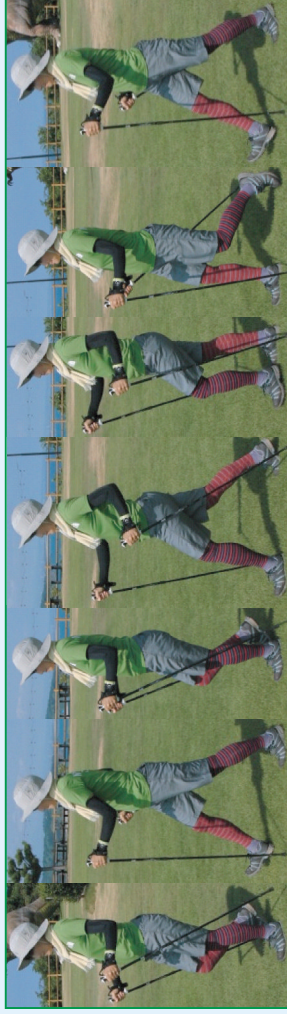
歩幅を広めにとって、軽快に歩くと運動効果も上がります。

平地なら10分間歩いて約35キロカロリーの消費です。1万歩を歩くと300キロカロリーになります。

*メッツとは運動の強さを表す数字です。安静時を1メットとして、運動の激しさがその何倍に相当するかを示しています。

ノルディックウォーキング 4メッツ

ポールを扱いに慣れて、リズムミカルに歩けるようになると、長い距離や坂道も楽に歩けるようになります。10分間歩くと40キロカロリーのエネルギー消費。



ノルディックウォーキング 速歩 6メッツ

ポールで推進力を高めて歩くと、腕力と脚力の両方に効果があがります。平地を10分間歩いて約60キロカロリーの消費です。



*歩く動作は、卵が転がる状態にたとえられます。必ず片足が地面についているので、着地衝撃が緩やかになります。走る場合は、身体が空中に浮いているときがあるので、着地衝撃は大きくなります。一般にノルディックウォーキングでは、ポールの接地によって足への着地衝撃は緩和されますが、歩幅が広くなり過ぎると、着地衝撃は大きくなるので、注意しましょう。歩くか、速く歩くか、走ってもよいかは、あなたの脚筋力の強さが指標になります。

ジョギング 8メッツ

走るスピードによってエネルギー消費量は大きく変わります。時速10kmで走ると、10分間で約80キロカロリーの消費です。1時間走ると約500キロカロリーにもなります。

