

巨大風車と砂丘烟コース(北栄町)

距離 約5km 標高差 8m 歩数 約8,000歩 所要時間 約80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:260キロカロリー ノルディックウォーキング:280キロカロリー

ウォーキング:260キロカロリー ノルディックウォーキング:280キロカロリー 速歩:270キロカロリー ノルディックウォーク速歩:290キロカロリー ジョギング(平坦10km/h):310キロカロリー

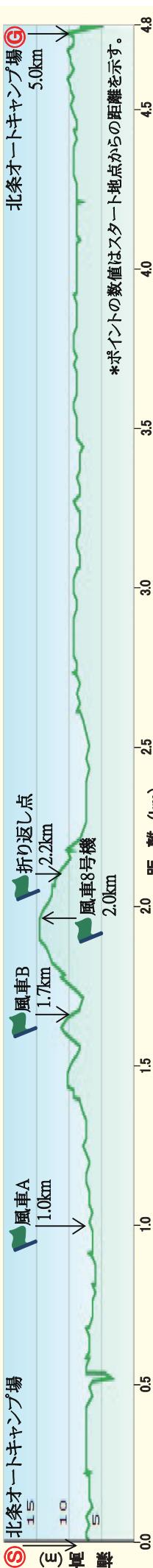
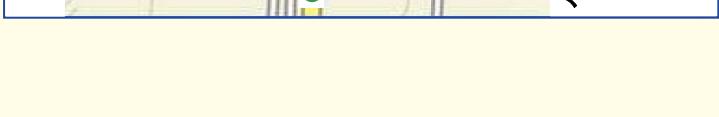
<コース紹介> 直線の長いコースをベースを上げて歩きたくなるコース 難易度 Ⅱ ★★★☆☆

巨大な風車が9基並んでいる景観は、とくに間近で見上げると迫力満点です。またコースの周囲は、砂丘地に葡萄や長芋などの畑がつらなり、見通しが良い直線コースが続くので、つい速度を上げて歩きたくなってしまうコースです。

(S)スタート地点:北条オートキャンプ場(鳥取県東伯郡北栄町田井488-1) マップに関する問い合わせ:北栄町教育委員会 生涯学習課 TEL 0858-37-5871

交通アクセス:車では、国道9号線沿いの道「北条公園」すぐ北側 駐車場: 北条オートキャンプ場

地図の記号 (S):スタート地点 (G):ゴール地点 (田):トイレ (木):ポイント・見どころ



(S)北条オートキャンプ場
1.5
1.0
0.5
0.0

北条オートキャンプ場 (G)
5.0km
4.8
4.5
4.0
3.5
3.0
2.5
2.0
1.5
1.0
0.5
0.0

*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があります。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)

巨大風車と砂丘コース みどりごろ



⑤北条オートキャンプ場

日本海沿いのクロマツ林の中にあるキャンプ場です。キャンプ場に隣接して、飲食店やジエラート屋などもあります。また国道9号線をはさんだ向かい側には道の駅北条公園があります。



砂丘を利用した農作物

長芋や葡萄、らっきょう、メロンなどいろいろな野菜や果物が広大な砂丘地を畑に変えて栽培されています。



巨大風車群
北条町には9基の風車が並んでいます。風車の高さは約100m、羽の直径は77mという巨大さ。1基で年間約40万kwhの電気を作ることができますが、これは家庭で1年間に使う電力量の約900軒分に相当。優雅に回るようになりますが、羽根の先端の速さはなんと時速200kmにもなるとのこと。

観光情報、宿泊情報の問い合わせ：北条町観光協会
事務局 TEL 0858-37-5864

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

歩幅を広めにとつて、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メッツとして、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

ポールの扱いに慣れて、リズ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。力も消費も増えてきます。平地を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 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。



ジョギング 8メッツ

*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、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。

