



## 巨大風車と砂丘コース みどころ



### 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、飲食店やジェラート屋などもあります。また国道9号線を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

北条町にはり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基建てるのに約3億～4億円。1基で年間約400万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。優雅に回るように見えますが、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：北栄町観光協会  
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



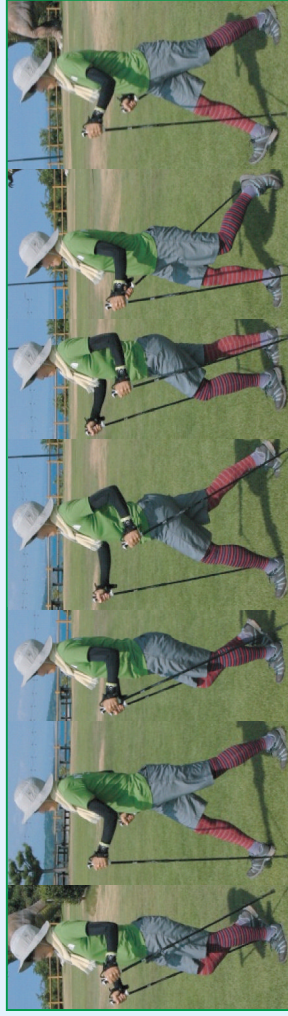
### ウォーキング 3.5メッツ

歩幅を広めにとって、軽快に歩くと運動効果も上がります。平地なら10分歩いて約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。カロリー消費も増えてきます。平地を10分歩くと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ると、腕力と脚力の両方に効果があがります。平地を10分歩いて約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、走ってもいいかは、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。