

# 蜘蛛ヶ家山見晴らしコース(北栄町)

(くもがいやま)

距離 約8.5km 標高差 160m 歩数 約17,000歩 所要時間 約150分

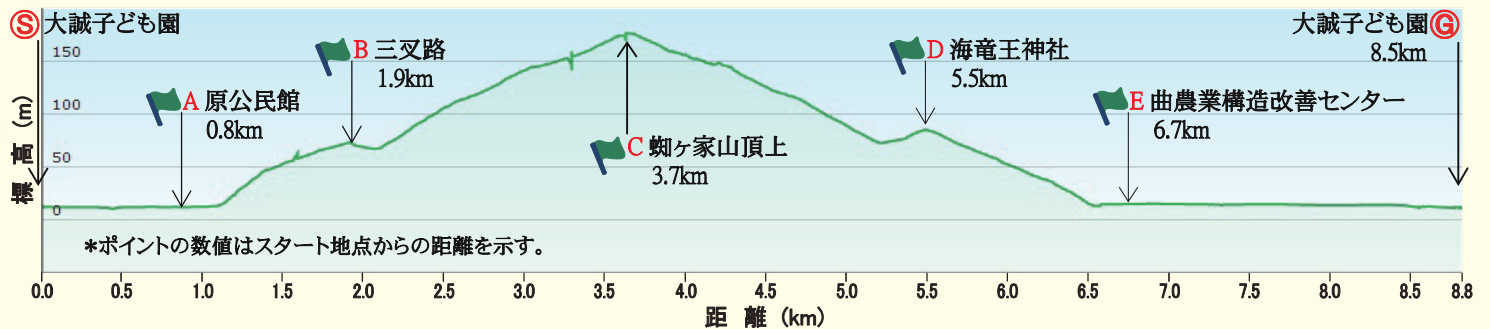
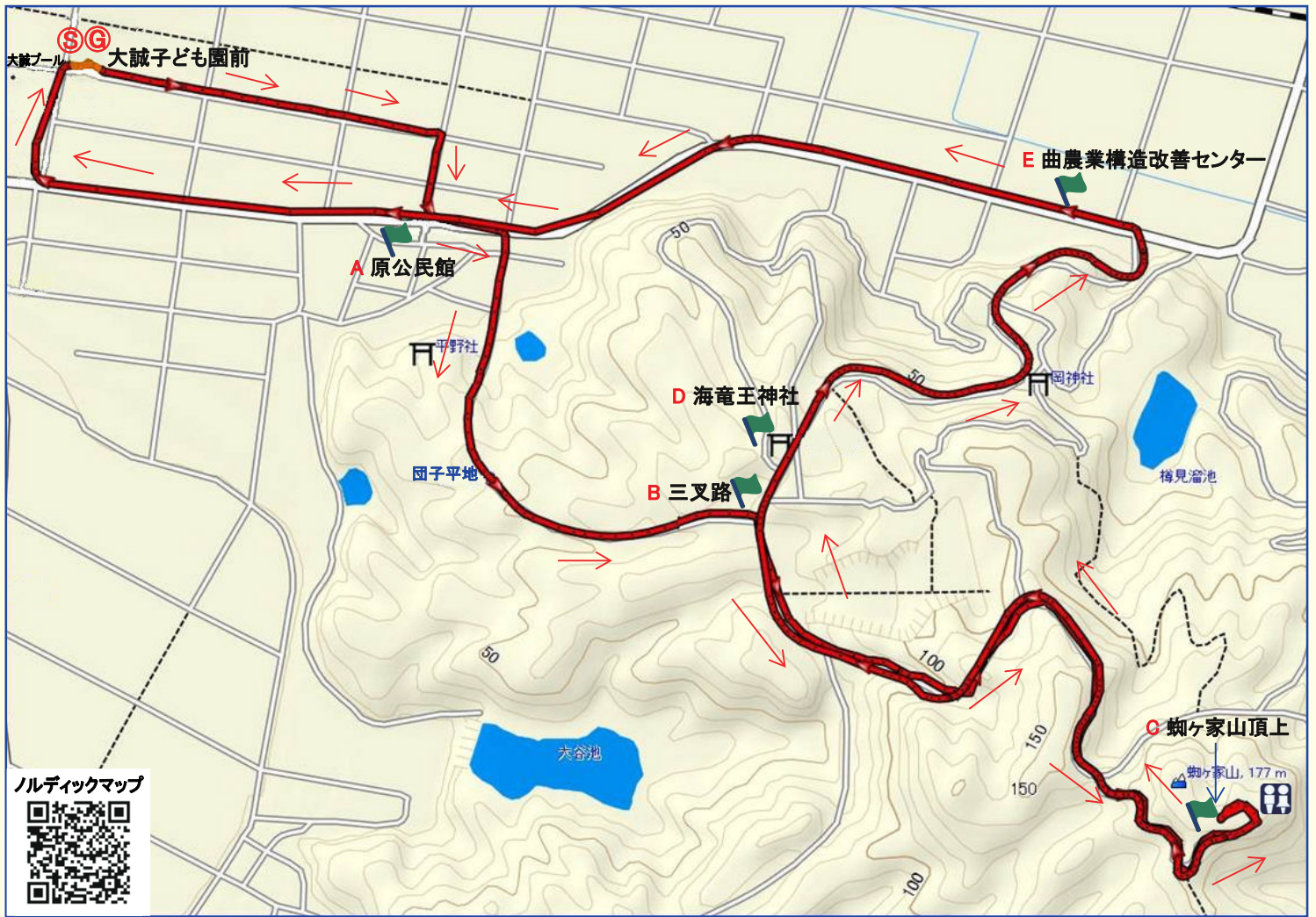
カロリー消費量の目安  
 (体重60kgの人の場合) ウォーキング: 630キロカロリー ノルディックウォーク: 640キロカロリー 速歩: 780キロカロリー  
 ノルディックウォーク速歩: 800キロカロリー ジョギング(平坦10km/h 斜面6km/h): 1400キロカロリー

<コース紹介> 頂上の大パノラマを見るために頑張ろう! コース 難易度 IV ★★★★★  
 蜘蛛ヶ家山山頂からは、日本海から中国山地まで見渡せる360度のパノラマが広がり、疲れを吹き飛ばしてくれます。ただし、それまでの約2.5kmの登りと、景色を堪能した後の下りは、かなりの傾斜があり、健脚向きのコースといえるでしょう。

📍 スタート地点: 大誠子ども園前(鳥取県東伯郡北栄町瀬戸38-1) 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: JR由良駅から車で5分  
 駐車場: 大栄健康増進センター、蜘蛛ヶ家山山菜の里

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



\*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)

# 蜘蛛ヶ家山見晴らしコース みどころ



㊤㊦ 大誠子ども園  
スタート&ゴール地点です。



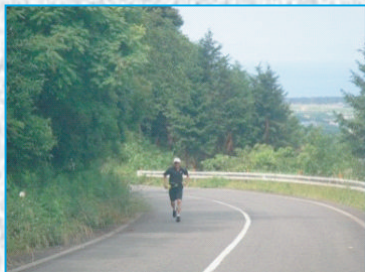
## C 蜘蛛ヶ家山 山菜の里

蜘蛛ヶ家山の山頂(標高177m)に位置する山菜の里は、総面積89,000㎡にわたる敷地内に、木の実ゾーン、花木ゾーン、森林浴ゾーン、山菜ゾーンなどがあり、四季折々の植物を数多く植栽しています。のんびり森林浴をしていただきながら植物とふれあい、心と体のリフレッシュをしてください。季節によって、山菜狩りや木の実ひろいが楽しめる(育成期間を除く)ほか、1年をとおして植物観賞を行うことができます。



## C 蜘蛛ヶ家山 大パノラマ

頂上付近からは、広大な日本海や壮大な大山などが一望でき、大パノラマを楽しむことができます。



かなりの傾斜の坂道です。ペース配分に注意しましょう。



頂上の案内版

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

## 坂道の歩き方



### 登り坂

- 1) 坂道でも、身体をまっすぐ(鉛直)に立て、目線は前方遠くを見ましょう。
- 2) 歩幅は狭くして、前に出した足は、かかとから着地し、それに合わせて重心がスムーズに前に移動するようにします。
- 3) 後ろ足の膝は少し曲げ、地面を蹴り、体重を前足にかけます。そのときは、身体がやや前傾になります。そして前足をまっすぐに伸ばし身体を上の方に持ち上げるようにします。
- 4) ポールは、やや短めにして、前足のかかと付近について、足の蹴りと一緒に、身体を持ち上げるのを助けます。

### 下り坂

- 1) 後傾にならないようにまっすぐ(鉛直)に立ちます。下を見ないで前を見るようにしましょう。
- 2) 後ろの足をまげて、前の足を送り出し、かかとから着地します。
- 3) 前の膝を曲げ、体重を前足に移動しますが、前足に体重がかかり過ぎないようにしましょう。
- 4) ポールは、やや長めにして、前の足にかかる体重を腕と足で分散するように使います。
- 5) 下りは特に膝を痛めやすいので、歩幅は狭めで、膝を柔らかく使って、かかと着地を徹底して緩やかな重心移動を心がけてください。

## 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



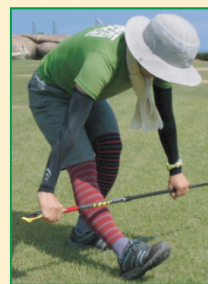
②腕挙げ



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股関節まわし