

大栄～赤碕 40 kmコース

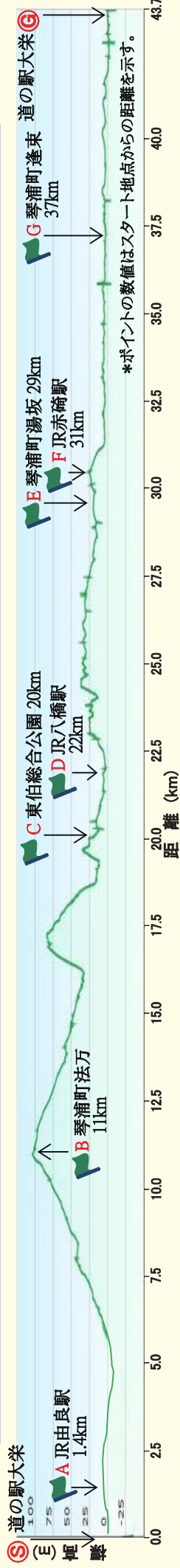
距離 44km 標高差 100m 歩数 約70,000歩 所要時間 約12時間

カロリー消費量の目安 (体重60kgの人の場合)

ウォーキング: 2400キロカロリー ノルディックウォーク: 2500キロカロリー 速歩: 2500キロカロリー ノルディックウォーク速歩: 2600キロカロリー ジョギング(平坦10km/h): 3200キロカロリー

★コース紹介★ かなり経験をつんだウォーカーやジョガー向きコース。イベントなどでコース表示ができていている場合に挑戦したいコース。 難易度 V ★ ★ ★ ★ ★
 北栄町の道の駅「大栄」をスタートして、JR由良駅から農道を西へ行き琴浦町に入る。県道を南下して法万まで行き、その後北上して美好から洗川を渡って東伯総合公園を通過して八橋に出る。JR八橋駅から国道9号線を西へ、別所で線路を越えて南側の農道をJR赤碕駅の少し西(湯坂)まで行って、折り返し、JRを越えて北側に出て、県道267号線で赤碕、八橋、逢東と行き、北栄町に入って由良宿をめざし、由良川を渡ってスタート地点に戻るコースです。 (S) スタート地点: 道の駅大栄(鳥取県東伯郡北栄町由良宿1458-10)

交通アクセス: 山陰道 大栄東伯ICから国道9号を鳥取方面へ約4km(約5分) 駐車場: 道の駅大栄(普通車128台)、道の駅ポート赤碕(普通車118台)



*このマップは、現地踏査したデータに基づき作成されています。歩数や所要時間は60歳代女性に合わせた目安です。歩数や所要時間は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)

大栄～赤碕40kmコース みどころ



萩 諏訪神社

八橋は鳥取藩の西の守護八橋城を中心に栄えた城下町。この町の氏神として奉られたのが諏訪神社です。社伝によると平安時代に信濃の諏訪大社から勧請を受けたもので10月の例大祭の行列は、城下町の名残を感じさせます。



萩 中井旅館

小泉八雲が新婚旅行に妻セツと訪れ宿泊したのがこの旅館です。現在は閉館しており宿泊はできませんが、この地での出来事は、八雲夫妻にとっても楽しい思い出となったようで、今でもその記録が残っています。



萩 酒造本店

鳥取県民建物百選に選ばれた酒造元の本店。隣接の旧中井旅館とともに当時の雰囲気を感じることができます。なごら旧街道の趣きに彩りを添えます。



J コナン通り (北栄町由良宿)

JR由良駅前から、コナン通りを經由して道の駅大栄までの間に13体のブロンズ像があります。また、名探偵コナンの原作者、青山剛昌さんの作品や仕事場が展示されている「青山剛昌ふるさと館」もあります。



疲れを貯めないための自宅でのリラクゼーションストレッチ体操

ハードな運動を続けている人ほど、肉体的疲労が大いいわけです。運動不足の対極に使い過ぎ症候群という状態があります。障害を招いては本末転倒です。十分な疲労回復の手だてをとっておきましょう。



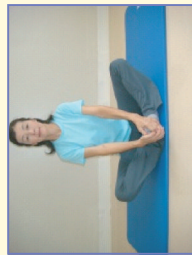
① 足のマッサージ



② 足首の屈伸・回旋



③ 股関節の伸展



④ 腕を使っての肩甲骨の開閉



⑤ 体側の伸展



⑥ 腕の引上げによる肩の伸展



⑦ 大腿裏面と体側の伸展



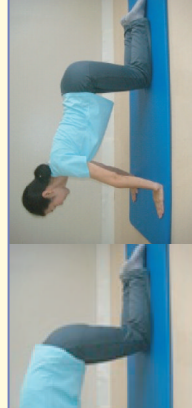
⑧ 大腿裏面の伸展



⑨ 座位腰ひねり



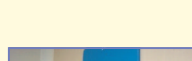
⑩ 腰部と腹部のストレッチ (背中丸めと背中伸ばし)



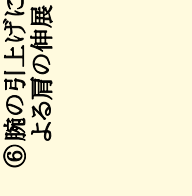
⑪ 肩・腰・背中ストレッチ



⑫ 仰臥位腰ひねり



⑬ 臀部と腰部のストレッチ (膝曲げ片足・両足曲げとひねり)



⑭ 最後は静かな腹式呼吸で瞑想状態に