

赤碕～松崎 50 kmコース

距離 約50km 標高差 150m 歩数 約80,000歩 所要時間 約15時間

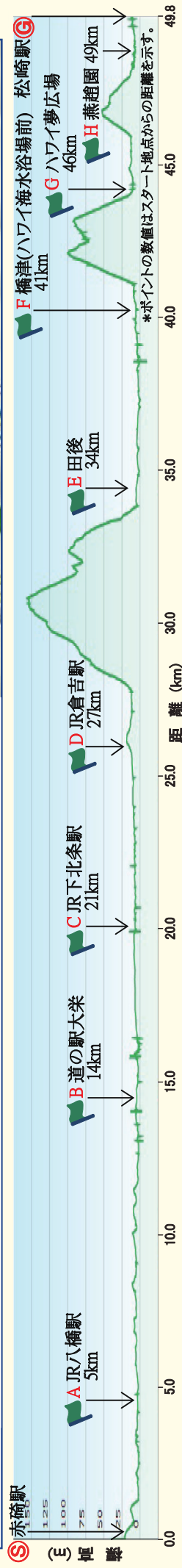
カロリー消費量の目安 (体重60kgの人の場合)

ウォーキング: 2800キロカロリー ノルディックウォーク: 3000キロカロリー 速歩: 3000キロカロリー ノルディックウォーク速歩: 3200キロカロリー ジョギング(平坦10km/h): 4200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 ★ ★ ★ ★ ★

JR赤碕駅前をスタートして、八橋駅、由良駅、下北条駅の前を通って、JR線に沿って倉吉駅北側に出る。その後、鳥取短期大学の前を通って、大平山に登り、湯梨浜町田後に出て、はわい温泉に向かう。羽合臨海公園ハワイ夢広場前の交差点を橋津川沿いに橋津(ハワイ海水浴場前)に行き、その後馬ノ山方面に登り降りる。ハワイ夢広場前を通って東郷湖湖畔を回り、あやめ池公園を通り、JR松崎駅前を通過して中国庭園「燕趙園」まで行ってからJR松崎駅に戻る約50kmのコース。 ⑤ スタート地点: JR赤碕駅前(鳥取県東伯郡琴浦町大字赤碕字坂ノ前849-2)

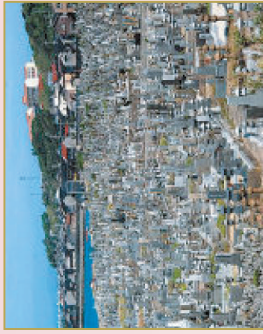
交通アクセス: JR山陰本線(普通列車又は快速とつりライナー)赤碕駅下車 駐車場: 道の駅ポータル赤碕(普通車118台)、道の駅大栄(普通車128台)、羽合臨海公園ハワイ夢広場(45台+障がい者用1台)



*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)

赤碕～松崎50kmコース みどころ

JR赤碕駅からJR八橋駅にかけて



花見潟墓地

自然発生的に群集した墓地で、その広さは2ヘクタールにも及びます。そこに立つ赤碕塔は、鎌倉時代末期に建立されたといわれ、県保護文化財に指定されています。



菊港・波しぐれ三度笠

江戸時代の赤碕の本港である菊港には、荒波を耐えぬいた石造りの防波堤が現存しており土木遺産に指定されています。その防波堤の突端にある3体の石像彫刻は、彫刻家である流政之（ながれまさゆき）による作品です。



道の駅ポート赤碕

海産物直売所を中心にコンビニやふれあい広場があります。隣には、農産物直売センター、日韓交流公園などがあります。

倉吉駅から大平山にかけて



真言宗 大平山 金毘羅院 (倉吉市上井)

法話と祈禱の寺です。また、ぼけ封じ三十三観音霊場二十番札所です。



大平山

大平山のおいしい空気を吸ってグリーンに包まれる気持ちになります。

倉吉駅ココプラザ

鳥取県の特産品のほか、たくさんのお土産があります。店内には休憩のスペースも設置されています。

東郷池周辺



馬ノ山

馬ノ山は羽合平野の北端に位置する標高107mの山で、展望台からの景観は絶景です。古墳群があり、ハワイ風土記記念館、馬ノ山公園などが整備されています。

G 東郷羽台陸海公園 ハワイ夢広場

東郷湖畔と海岸沿いにかけて広がるスポーツやレクリエーションに最適なウォーターフロント。公園内には、屋根付きの全天候型多目的広場のハワイ夢広場もあります。湖畔には、ウォーキングカフェ「Café ippo」があります。



究極のウォーキング

下の連続写真は、陸上競技の日本選手権に競歩で出場した経験のあるS氏のウォーキングフォームです。およそ時速12kmのスピードで歩いているとみられます。「えっ！これって走っているんじゃないですか？！」と思われる方も多くいらっしゃると思いますが、力強さと滑らかさの両方を感じさせてくれる理想的（究極的）な歩き方です。この歩きで20km、30kmを1時間半～2時間半で歩いてしまうというのですから驚きです。誰もがこのような歩き方をめざそうというのではなく、筋力と全身持久性と技術が伴えば、人間ってすごい歩きができるんだという紹介です。そういえば、江戸時代にお伊勢参りなどで、東海道を多くの老若男女が徒歩で往復していたそうですが、そのときの1日平均移動距離は約10里（40km）だったそうです。およそ5万歩に相当する歩数になります。これもまた驚く数字です。現代人は1日1万歩もたいへんなのに！人間ってすごい運動能力を秘めているんだなあ、と思います。

