

中部めぐり100kmコース

距離 約100km 標高差 200m 歩数 約170,000歩 所要時間 約40時間

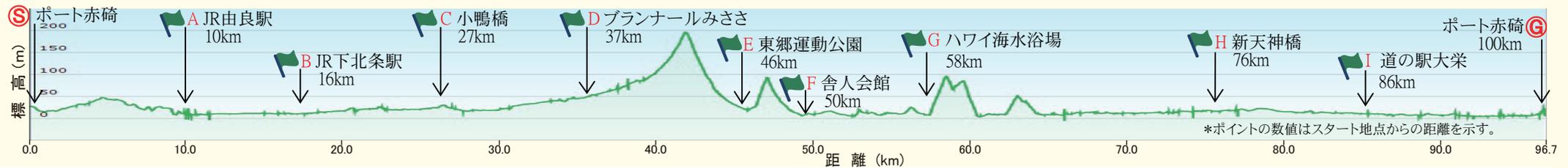
カロリー消費量の目安 (体重60kgの人の場合)

ウォーキング: 5300キロカロリーー ノルディックウォーク: 5600キロカロリーー 速歩: 5500キロカロリーー ノルディックウォーク速歩: 5800キロカロリーー ジョギング(平坦10km/h): 6600キロカロリーー

<コース紹介> 特別なイベント用コース 難易度 X ★★★★★★★★★★

道の駅ポート赤碕をスタートして、北栄町に入り、倉吉市を通して、三朝町に行き、湯梨浜町では泊を回ってから東郷湖一周をして、海沿いを北栄町に入って道の駅ポート赤碕に戻る約100kmの超ロングコース。 **㊤** スタート地点: 道の駅ポート赤碕(鳥取県東伯郡琴浦町大字別所267-1)

交通アクセス: 山陰道 琴浦船上山ICから国道9号を鳥取方面へ約3km(約10分) 駐車場: 道の駅ポート赤碕(普通車118台)、道の駅大栄(普通車128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)

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?!」と思われる方も多いと思われるくらい、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。この歩き方で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。



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、肉体疲労が大きいわけです。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腕を使つての肩甲骨の開閉



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臀部と腰部のストレッチ(膝曲げ片足・両足曲げとひねり)



⑬仰臥位腰ひねり



⑭最後は静かな腹式呼吸で瞑想状態に