潮風と港町コース（湯梨浜町）

距離 約4km　標高差 65m　歩数 約8,000歩　所要時間 約120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：270キロカロリー　ノルディックウォーク：290キロカロリー　速歩：320キロカロリー
ノルディックウォーク速歩：340キロカロリー　ジョギング（平坦10km/h 斜面6km/h）：560キロカロリー

＜コース紹介＞　距離は短いがアップダウンの激しいコース　難易度 Ⅲ ★★★☆☆

日本海を一望できる甲亀山に位置し、展望の良さは抜群です。ウォーキング以外にもいろんな楽しみ方ができる観光スポットです。グラウンドゴルフはもちろん、スーパースライダー、実物大の恐竜の模型が迫力のある探検の森など、スポーツもレジャーも、ファミリーで思い切り楽しめます。

Ⓢ スタート地点：潮風の丘とまり（鳥取県東伯郡湯梨浜町泊1313）　マップに関する問い合せ：湯梨浜町健康推進課　TEL 0858-35-5375

交通アクセス：（車の場合）青谷・羽合道「泊・東郷降り口」下車、西へ約500mの信号を入り、東へ約3.3km　（JRの場合）泊駅下車、石脇・青谷行きバス「恐竜広場前」下車 徒歩
駐車場：潮風の丘とまり（100台）

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　:バス停

*数字はスタートしてからの距離を示していますが、坂道が多いコースなので、歩行距離はコースの取り方に影響されます。高低差を減らすようにジグザグに進むと距離は長くなります。

*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）

潮風と港町コース　みどころ

A 石脇海水浴場

石脇地区にある「海水浴場百選（2006環境省選定）」にも選ばれた遠浅の海水浴場です。踏めばクックッと音がする「鳴り砂」のビーチとしても知られています。隣接する松林の中には石脇キャンプ場が整備されており、シーズンには家族連れやグループでにぎわいます。

B 泊地蔵菩薩

「夢のお告げ」により、海中から引き揚げられ、海の見えるお堂に安置されたという伝説の残るケヤキ造りの木像。像高90cmで像内に天正14（1586）年の銘があります。

Ⓢ Ⓖ 潮風の丘とまり　グラウンド・ゴルフ場

日本海を一望できる甲亀山にある「とまりグラウンドゴルフのふる里公園潮風の丘とまり」は、展望の良さのほかにも、いろんな楽しみ方ができる観光スポットです。グラウンド・ゴルフはもちろん、スーパースライダー、実物大の恐竜の模型が迫力ある探検の森など、スポーツもレジャーも、ファミリーで思いきり楽しめます。

C 後島の甌穴（うしろじまのおうけつ）

甌穴とは、岩場に寄せる波により、石や砂が同じところを回り、海辺の岩と接触して浸食されてできた丸い穴のことです。泊地区甲亀山北岸（後島）には多数の甌穴を見ることができます。

観光情報、宿泊情報の問い合せ：湯梨浜町観光協会（平日のみ）　TEL 0858-35-5385

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向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

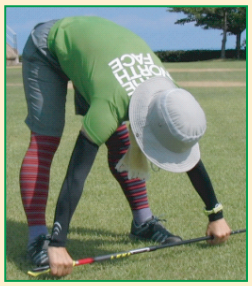
1）後傾にならないようにまっすぐ（鉛直）に立ちます。下を見ないで前を見るようにしましょう。
2）後ろの足をまげて、前の足を送り出し、かかとから着地します。
3）前の膝を曲げ、体重を前足に移動しますが、前足に体重がかかり過ぎないようにしましょう。
4）ポールは、やや長めにして、前の足にかかる体重を腕と足で分散するように使います。
5）下りは特に膝を痛めやすいので、歩幅は狭めで、膝を柔らかく使って、かかと着地を徹底して緩やかな重心移動を心がけてください。

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

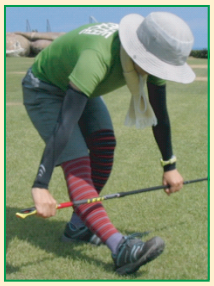
①首まわし

②腕挙げ

③体側伸ばし



④前屈



⑤脚裏伸ばし

⑥腰ひねり

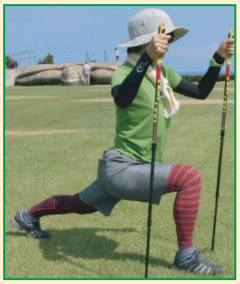
⑦肩の可動域拡大

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

※みんなでノルディックin中部コースマップは鳥取県ホームページとリネット「**みんなでノルディックin中部**」に掲載しています。URL http://www.pref.tottori.lg.jp/dd.aspx?menuid=204814