

滝めぐりコース(湯梨浜町)

距離 約8.5km 標高差 70m 歩数 約15,000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: **580**キロカロリー ノルディックウォーク: **610**キロカロリー 速歩: **700**キロカロリー
ノルディックウォーク速歩: **730**キロカロリー ジョギング(平坦10km/h 斜面6km/h): **980**キロカロリー

<コース紹介> 二つの滝を一度に楽しむことができる自然探索コース 難易度 III ★★★★★

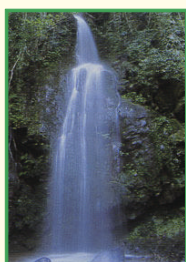
里山を過ぎて、林の中に入っていくと、木陰も多くひんやりとしてきます。目標の滝は案内版を見落とさなければ、道も整備されていて安心して到着できます。最初に到着する不動滝は、その名の通り不動明王をまつる社の向こうに厳かに存在していて、今滝はさらに4km歩きますが、良く整備された公園のようになっていて景観を楽しむことができる滝好きには絶好のコースです。

⑤ スタート地点: 舍人会館(鳥取県東伯郡湯梨浜町方地1208-1) マップに関する問い合わせ: 湯梨浜町健康推進課 TEL 0858-35-5375

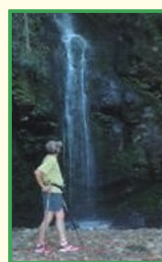
交通アクセス: (車の場合) 青谷・羽合道「泊・東郷降り口」下車、南へ約3km (JRの場合) 松崎駅下車、北東へ徒歩約2.3km

駐車場: 舍人会館 (36台)

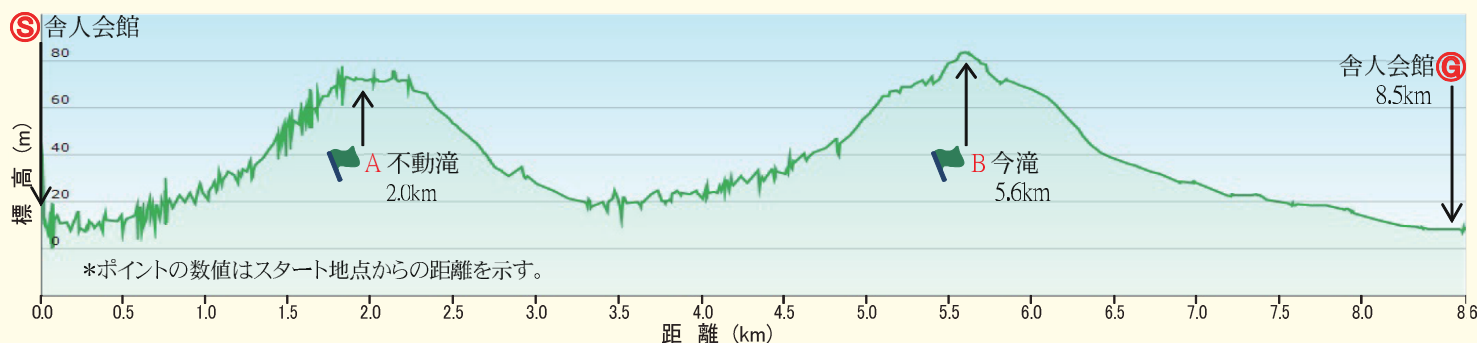
地図の記号 ⑤: スタート地点 ⑥: ゴール地点 トイレ ポイント・見どころ バス停



A 不動滝



B 今滝



*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)

滝めぐりコース みどころ



A 不動滝

安山岩の岩壁の上、約32mから落下する二段滝。古来より不動明王をまつり、行場として信仰を集めています。滝開きは7月7日で、数え年42歳の男性と33歳の女性を対象に、「厄歳」をめてたく躍進する意味の「躍歳」にかえる聖滝とされています。



B 今滝

高さ44mを誇り、その瀑布は壮観そのもの。岩壁に着生する植物やムクの木などは、植物学上、貴重なものとされています。遊歩道、駐車場などが整備され、自然観察や森林浴を楽しむことができます。神仏混交の滝として、近くには竜王、不動明王がまつられています。

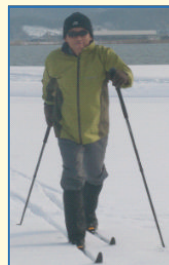
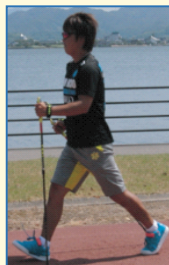
観光情報、宿泊情報の問い合わせ：湯梨浜町観光協会(平日のみ) TEL 0858-35-5385

有酸素運動のすすめ！

歩く(ウォーキング・ノルディックウォーキング)、走る(ジョギング・ランニング)、自転車をこぐ(サイクリング)、泳ぐ(スイミング・アクアビクス)、スキーを履いて歩く(クロスカントリースキー)などの運動を有酸素運動と呼んでいます。これらの運動に共通する要素は、運動の強さが中等度レベルで、数十分は続けられるという点です。運動を持続させて行うことで、まず必要な酸素をからだの中に取り込む能力(心肺機能)が鍛えられ、取り込んだ酸素やエネルギー源を全身に供給する循環器系の能力も高まります。エネルギー源として糖(グリコーゲンやグルコース)だけでなく、脂肪を多く使うようになるのも特徴です。

多くの現代人は、慢性的な運動不足状態にあり、それによって肥満や糖尿病や高血圧などの生活習慣病を発症する危険性が高くなっています。そんな不健康状態を解消する救世主が、この有酸素運動です。有酸素運動を継続実践することで、脂肪が燃焼され、血糖値や血液脂質も改善がみられ、血液や血管の状態が良くなることで血圧も標準域に近づくことが多くの研究で実証されています。

有酸素運動の代表例



有酸素運動の効果上げる方法

「毎日歩いているのにぜんぜん痩せないわ!」といった声をよく聞きます。運動効果を上げるために、運動内容や他の生活習慣を下記を参考にもう一度見直してみましょう。

1) 運動は1日あたり30分くらいは行っていますか?

厚生省は、1週間で2,000キロカロリー以上の身体運動を行うように提示しています。そうすると1日あたり300キロカロリーですね。一般に日常生活での活動で1日200キロカロリーは動いているものです。あと100キロカロリーを運動すればよいのです。それが、ウォーキングなら約30分間になります。1日おきなら1時間ですね。

2) 運動の強さが中等度「楽だ～ややきつい」の間ですか?

運動強度が弱すぎるとカロリー消費も少なく効果が上がりにくい。また強すぎると持続できません。中等度の目安は自覚的な感覚では「楽だ～ややきつい」の間です。運動中に立ち止まって脈拍を計れるようなら $(210 - \text{年齢}) \times 0.6 \sim 0.8$ くらい(60歳の方なら、90～120)になればOKです。

3) 日常生活でよく動いていますか?

日常での生活動作には個人差が大きいようです。できるだけ車を使わないで歩いたり、自転車を使ったり、階段をよく昇り降りしたりする習慣が大切です。

4) 食生活をチェックしていますか?

食べたいだけ食べていたのでは、運動しても成果はでにくいものです。栄養バランスを考え、低カロリーをめざしましょう! とくに間食と飲み物に入っている糖分が盲点になりやすいです。

