

天女の降る里コース(湯梨浜町)

距離 約12km 標高差 42m 歩数 約20,000歩 所要時間 約150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: 650キロカロリー
ノルディックウォーク速歩: 710キロカロリー

ノルディックウォーク: 700キロカロリー
ジョギング(平坦10km/h 斜面6km/h): 840キロカロリー

速歩: 680キロカロリー

＜コース紹介＞ 東郷湖を眺めながら、ちょっと頑張って歩いてみよう！ 難易度 IV ★★★★★

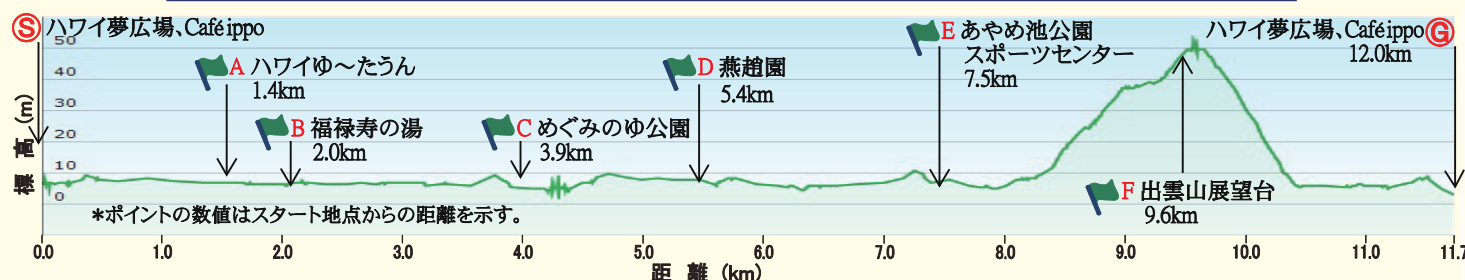
天女が舞い降りた羽衣伝説が残る東郷湖は、山陰八景の一つにも数えられる風光明媚な湖で、その湖を1周する約12kmのコースです。後半のあやめ池を過ぎて出雲山展望台周辺以外は、ほぼ平坦なコースで、途中には中国庭園「燕趙園」や「足湯」、花菖蒲が咲く時期はとてもきれいな「あやめ池公園」などがあり、楽しんで歩くことができます。

⑤ スタート地点: 東郷湖羽合臨海公園ハワイ夢広場、Café ippo(鳥取県東伯郡湯梨浜町大字南谷) 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、西へ約7km (JRの場合) 倉吉駅下車、羽合温泉・石脇・青谷行きバス「羽合ひかり園前」下車 徒歩5分

駐車場: ハワイ夢広場(45台+障がい者用1台)、ドラゴンカヌー艇庫(25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



*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)

天女の降る里コース みどころ



⑤ 東郷湖羽合臨海公園 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。



F 出雲山展望台

その昔、出雲の大国主命（おおくにぬしのみこと）の娘である下照姫命（したてるひめのみこと）は、出雲から船でこの地にお着きになり、倭文（しとり）神社境内に定住。命は故郷をしのび、この高台に歩みを進めては遠く出雲を望まれたそうです。この姿を見た人々は、いつしか出雲山と呼ぶようになりました。

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



⑥ ウォーキングカフェ「Café ippo」

東郷池のほとりにオープン（2012.8）したカフェは、「天然素材100%の健康食×ウォーキングで健康になる！」をコンセプトにした日本初のウォーキングカフェ。スタッフがノルディック・ウォークのインストラクターの資格を持ち、ウォーキング教室の指導にもあたる。ノルディック・ボールの貸出しもできる。「ウォーキングリゾート」の創造と情報発信の拠点を目指す。



東郷湖

鶴が翼を広げたような形をしていることから「鶴の湖」の愛称で親しまれる。周囲約12km深さ2mから7mの汽水湖。湖に伝わる独特の仕掛け網（四ツ手網）で、エビや小ナなど採る漁法もみることが出来ます。



B 足湯（福祿寿の湯）
レトロ感漂う古木色の落ち着いた佇まい。冷え症や打ち身などに効果あり。



C 足湯（めぐみのゆ公園）



E あやめ池公園

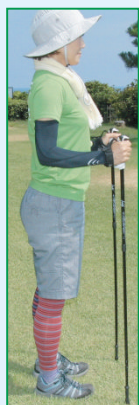
6月上旬に色鮮やかに咲きそろふハナショウブは40品種で3万株。白や紫をはじめ18色が楽しめる県内有数の名園です。敷地内には、運動施設のあやめ池スポーツセンターがあります。



D 中国庭園 燕趙園

中国に歴代皇帝が造り親しんだ皇家園林方式の中国庭園です。設計から素材の調達・加工まで全て中国で行われたもので、本物にこだわった本格的な庭園です。

ノルディックウォークの歩き方

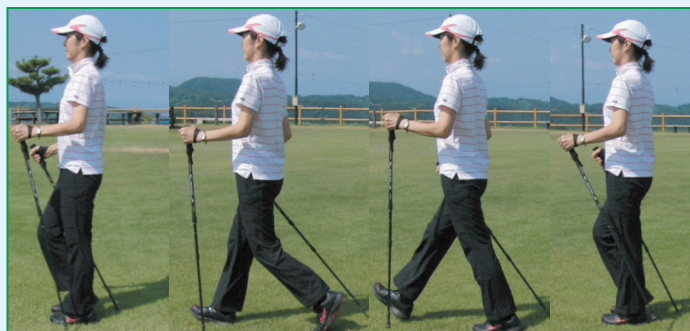


歩く前の準備

適切な服装と靴、そして水分補給のできる用意。入念な準備運動（下図参照）

ボールの長さ

自分の身長×0.65程度。身長が160cmなら105cmくらい。肘を曲げてボールを持ったときに肘が直角になるくらいの長さ。



歩き方

① 視線は下を見ないで前方をみる。② 腕の振りは、肩の力を抜いてボールを持たないときと同様に自然に前後に振る。③ ボールは軽く握り、先端は前に出した足元につき、その後、後方に軽く押し出す。④ 足の運びは歩幅を広めにとり、かかとから着地し、つま先へとスムーズに重心移動する。

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



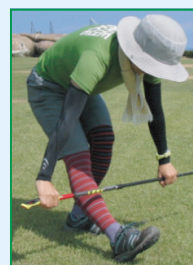
② 腕挙げ



③ 体側伸ばし



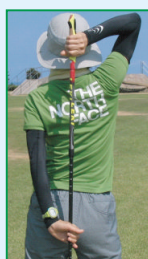
④ 前屈



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