

Let's walking

特集

楽しく手軽な運動 ——— しませんか

10月になり、すっかり秋の様相を呈してきましたね。秋といえば皆さんはどのようなことを連想されますか？食欲の秋、読書の秋、芸術の秋、スポーツの秋など、秋は気候がよく過ごしやすいことから、いろいろなことを始めるのに適した季節ですね。今月号はスポーツの秋に注目し、手軽に行える運動特集をお届けします。



運動不足のあなた!ウォーキングをはじめてみませんか?

誰でも簡単にできるウォーキング。最近は運動不足からくる自分の体への不安を感じて、健康のためにウォーキングを始める方も増えています。ウォーキングは、長く続けることで体に対するメリットだけでなく精神的にもよい効果をもたらしてくれます。体の負担は少なくメリットが多く、体も気持ちも前向きになれる。是非習慣づけて、健康な体づくりをめざしましょう。

いろいろな遊歩道を歩いてみよう!

基本的に最初は30分で帰られる距離にしましょう。その30分の距離が軽く歩けるようになったら距離をのびたり、違うコースにするなど変化をつけてみてはいかがでしょうか?!岩美には遊歩道がたくさん整備されています。しっかり準備を整えて、本格コースをまわってみましょう。きっと素晴らしい発見がありますよ。

◆浦富海岸自然探勝路コース【片道約2.5キロ】

網代港から田後港にかけてアップダウンの激しいコースが続くが眺望は抜群。伝説に彩られた洞門や洞窟、絶壁、奇岩、白砂の浜などが連続するコース。

◆羽尾岬自然探勝路コース【片道約2.5キロ】

西の浦富海岸遊歩道に匹敵する名勝の連続。山陰海岸学習館から龍神洞にかけての岬の屋根上を歩く、かなり起伏のあるコース。途中エリザベスサンダースホームの思い出を秘める熊井浜を経る。

◆河合谷ハイキングコース(中国自然歩道)【片道約4キロ】

鳥越から河合谷高原、天神池へ。しっかり距離があるので弁当・水筒・雨具・地図は必携です。春には至る所で山岳植物の花が楽しめ、高原の牧場やブナの原生林の囲まれた天神池は春夏の緑、秋の紅葉を映し出す。

◆二上山登山道コース(中国自然歩道)【片道約3キロ】

岩常からはじまり、高野坂古墳公園近くに登山口がある。二上山の頂上には因幡の守護、山名時氏の城跡がある。山頂での360度の景観はすばらしい。古墳公園とあわせて自然と歴史探訪にふさわしいコースです。

◆駟馳山コース(中国自然歩道)【片道約2キロ】

岩美町の最西端の大谷から鳥取市福部町岩戸にかけて、海や鳥取砂丘の遠景を眺めながら歩くコース。はるか彼方には大山の峰も望めます。疲れたら休憩舎で一休み。

ウォーキングの際の注意点

- ◆ 水分はこまめにとりましょう。(スポーツドリンクがおすすめです。)
- ◆ 気分が悪くなったときは休憩をとり、場合によっては中止しましょう。
- ◆ 持病のある方は、始める前に医師とよく相談をしましょう。