

ノルディックウオーク12コース

山陰海岸ジオパークを県内外の人に親しんでもらおうと、鳥取市観光コンベンション協会と岩美町観光協会は、鳥取砂丘や浦富海岸（岩美町）などのジオパークエリアでノルディックウオークを楽しむ観光コース（12ルート、1・8〜10キロ）をつくらせた。3月に鳥取自動車道が全線開通したことを追い風に、京阪神からの観光客をさらに呼び込もうと、観光と健康づくりが同時にできるレジャーを提案する。（進元冨香）

ジオパークエリアをノルディックウオークで楽しむ女性ら（鳥取市観光コンベンション協会提供）



ジオパーク楽しんで

りも消費エネルギーが20%以上高いとされる。有酸素運動でダイエットや肥満予防、姿勢矯正などに効果があると考え、全国的に人気が高まっている。

各コースにジオパークの魅力を紹介するガイドと「全日本ノルディック・ウオーク連盟」の公認指導員がインストラクターとして同行し、初心者でも楽しめるようにした。

コースごとに距離や料金所要時間が異なる。地元食材を楽しむ昼食付きや、鳥取砂丘「砂の美術館」の鑑賞、温泉の入浴が楽しめるコースも用意した。

鳥取砂丘やその周辺を巡る「鳥取砂丘ジオコース」

（約2キロ）のほか、▽白兎

海岸周辺の「神話・因幡の

白うさぎ&恋人の聖地白兎

海岸コース」（約2キロ）▽

浦富海岸周辺の「山陰海岸

鳥二石一健康と観光

鳥取市など観光協会の

ジオパークロードコース」（約5キロ）▽湖山池周辺の「湖山池八景青島一周コース」（約1・8キロ）――などから選べる。

ノルディックウオークのインストラクターでもある同市観光コンベンション協会観光事業課の白水義人課長は「ノルディックウオークは気軽に健康管理ができ、会話を楽しみながら自然観光ができるなど良いことずくめのスポーツ。家族や友人、職場の同僚らを誘って、ジオパークを満喫してほしい」と呼びかけている。

各コース定員15人（最少催行人員は6人）で、希望日の1週間前までに申し込む。期間は来年3月末まで。予約やコースなどの問い合わせは同協会内の実行委員会（0857・26・075

6）へ。

北欧で始まったノルディックウオークは、両手でストックのような専用のポールを使いながら歩く。手足を同時に使う全身運動で、普通のウオーキングよ