

青島公園



距離の目安
約 2.2 Km

所要時間の目安
約 50 分

健康 **初級編**
ウォーキングMAP



鳥取市おすすめ ウォーキングコース 初級者編

このコースは元気プランをすすめる会がお勧めします。
湖山池に浮かぶ自然に恵まれた美しい島です。四季を通じて多様なレクリエーション活動が行え地域の交流の場となっています。また、春には外周が桜の花でいっぱいになり見ごたえ十分です。さらに、山頂展望台コースまで足をのばせば湖山池の美しい景観を一望できます。



布勢総合運動公園



距離の目安
約 5.0 Km

所要時間の目安
約 70 分

健康 **中級編**
ウォーキングMAP



鳥取市おすすめ ウォーキングコース 中級者編

このコースは元気プランをすすめる会がお勧めします。
布勢総合運動公園は、国体・高校総体・日本陸上選手権等を開催した一種公認陸上競技場です。敷地内には、野球場・テニスコート・体育館等も併設され、他にも自然を活かした遊園地や憩いの広場など、運動とレクリエーションに適した公園になっています。今回お勧めするウォーキングコースは、景観を楽しみながら散策できる親しみのあるコースです。



お散歩がもっと
楽しくなるご当地
ポイントを紹介します。



1 青島大橋



高住地区と青島を結ぶ青島大橋は、青く塗られた橋の欄干がまっすぐと伸び、その距離190m。昭和44年の10月に完成された美しい橋です。

2 青島運動公園



青島の入口に位置する青島運動公園は、毎年好評の「青島子供祭り」のイベント広場として賑わう場所として知られています。

3 青島桜並木通り

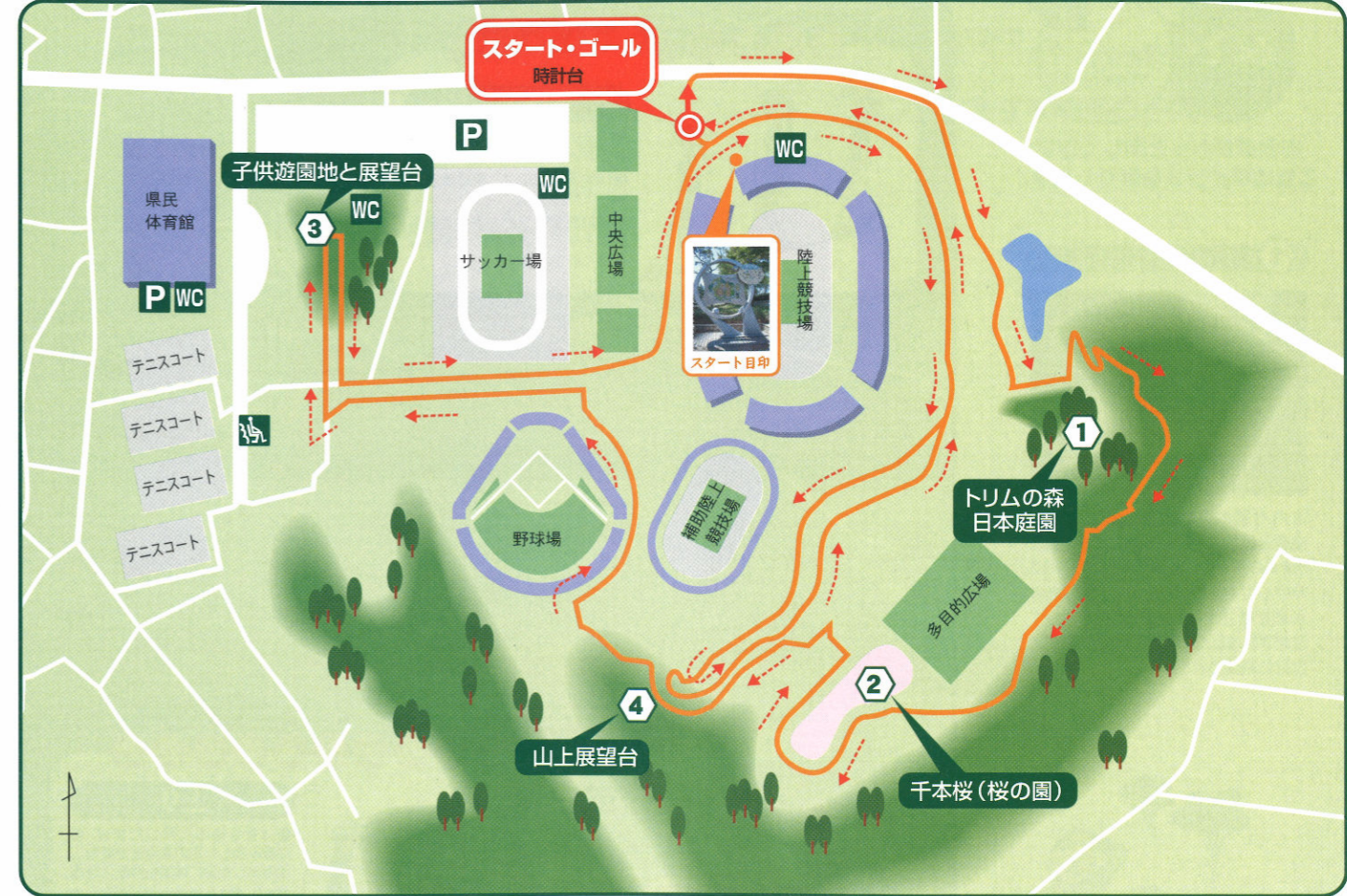


中央ライオンズクラブ植樹の桜並木は、京都大学広江教授の指導によるもので、春になると桜のトンネルとなり素晴らしい景観です。

4 山頂アスレチックと展望台



子供の遊び場冒険の森と湖山池周辺を一望できる展望台です。



お散歩がもっと楽しくなる
ご当地ポイントを紹介します。

1 トリムの森、日本庭園



「トリムの森」は自然の中を散策したり、遊具で遊ぶ中で健康、体力づくりをしていくために作られました。平成4年に作られた日本庭園はせせらぎの庭と命名され、やすらぎの場となっています。

2 千本桜(桜の園)



国体を記念して植樹された桜も、現在では青年期になり、鳥取を代表する桜の名所になりました。

3 子供遊園地と展望台



子供達の遊びの場として、遊具も整備されています。また、山上展望台より見える湖山池、日本海は特に美しい場所です。

4 山上展望台より臨む運動公園



森林に囲まれ、運動公園の中心展望台から全体に見える緑のグリーンベルトと鮮やかな白線は、歩く人に安らぎを与えてくれます。

おおち だに
樗谿と本陣山



距離の目安
 ※距離の目安は正確を期するものではありません。
 約 **7.0** Km

所要時間の目安
 ※個人差があります。
 約 **90** 分

健康 **上級編**
 ウォーキングMAP



鳥取市おすすめ
ウォーキングコース
上級者編

このコースは元気プランをすすめる会がお勧めします。

市の中心地に近く、国有林に囲まれ森林浴が楽しめる優れたコースです。有酸素運動に最適で、安全性と運動量も適当です。また遊歩道が3ルートあり、選択できると共に、途中で休息小屋も設置されています。家族で楽しめるウォーキングコースです。

てく てく ウォーキング
 teku-teku Watching

お散歩がもっと楽しくなる
 ご当地ポイントを紹介します。

1 樗谿公園と樗谿神社



市内有数の自然に恵まれた、歴史と文化と環境に優れた場所です。鯉とホテルの里として整備されました。公園の中心であるおおちだに神社は、徳川家康を祭主として池田光伸によって造営されました。昭和27年県重要文化財に指定されました。



2 大宮池



白鳥と錦鯉で親しまれています。清流とホテルが舞い心に安らぎを与えてくれます。



3 みはらし峠



八頭の山々を遠望しながら、一時の休息の場所です。

4 本陣山(太閤ヶ平)



羽柴秀吉が鳥取城を攻めた際の本陣です。頂上からは湖山池を中心とする市街地とはるか日本海も遠望できます。

あ と が き

元気プランをすすめる会(健康的な運動習慣づくり)では、この元気プランをいかに進めるかについて意見交換をしてきました。その中で「広げよう、仲間をつくり運動の輪」をテーマに掲げ、運動の基本である「ウォーキング」を提唱していこうと、各地区のウォーキングコースを紹介するマップを作成しました。

このマップをきっかけにしてウォーキングコースが地域での交流の場となり、日頃からウォーキングに取り組む人の輪が広がっていけば幸いです。

元気プランをすすめる会一同



編集委員

「元気プラン~とっとり市計画~」をすすめる会

田中正寿	花原泰子	磯尾照雄
河上惣一	竹内淑子	徳永和代
福田桂子	山内くに子	山根泰

2004年 10月

発行:鳥取市保健センター

〒680-0845 鳥取市富安2丁目104-2
tel(0857)20-3191~3196
