

# パワースポットめぐりコース(三朝町)

距離 約5.5km 標高差 60m 歩数 約10,000歩 所要時間 約90分

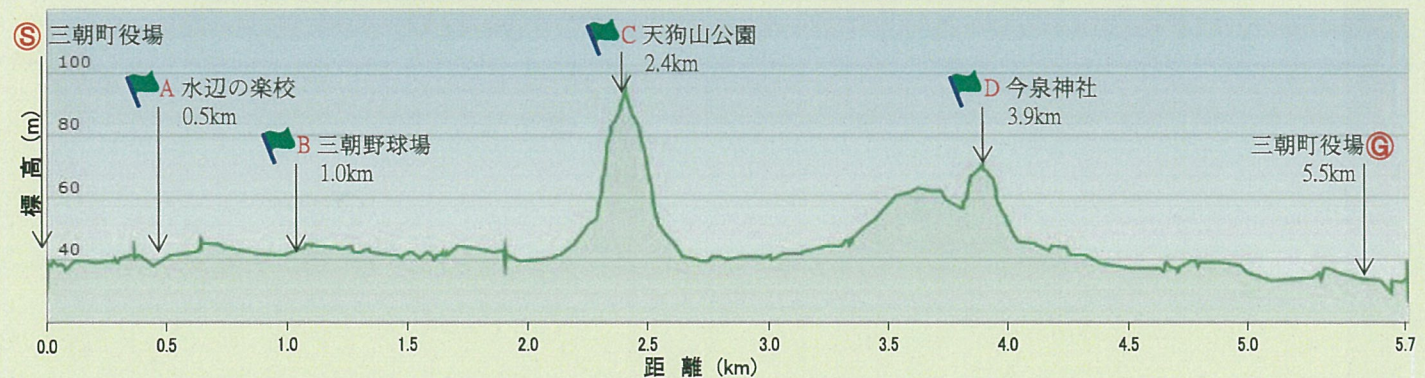
カロリー消費量の目安 (体重60kgの人の場合) ウォーキング: 360キロカロリー ノルディックウォーク: 380キロカロリー 速歩: 420キロカロリー  
 ノルディックウォーク速歩: 440キロカロリー ジョギング(平坦10km/h 斜面6km/h): 680キロカロリー

<コース紹介> 川沿いと里山の自然いっぱいコース。さてパワーを感じられるかな! 難易度 III ★★★★★  
 地元の人により、長い間大事に守り継がれている名所です。美しい風景と今泉神社のパワーを感じてください。途中にある天狗山の登りはさすがにきついです。頂上からのすばらしい景観は疲れを吹き飛ばしてくれます。

⑤ スタート地点: 三朝町役場前(鳥取県東伯郡三朝町大瀬999-2) 問い合わせ: 三朝町健康福祉課 TEL 0858-43-3520

交通アクセス: JR倉吉駅から日の丸バス三朝行、三徳山行、神倉行のいずれかに乗車20分 バス停: 三朝町役場前  
 駐車場: 三朝町役場、町営三朝球場駐車場(40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 宿泊施設



\*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歳代女性に合わせて目安です。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)