

# にじがはましまたがわ 虹ヶ浜・島田川コース

## 水辺の散策コース



白砂青松の虹ヶ浜と島田川沿いの水鳥の道を散策するみどころ満載のコース。水鳥の道、島田川沿いでは、多くの水鳥があなたを歓迎することでしょう。また、虹ヶ浜では、松と砂浜の素晴らしい眺めを楽しみながら歩きましょう。ここで、体力のある方は砂浜裸足ウォーキングに挑戦するのも良いでしょう。春には満開の桜を眺めながら、夏は川や海を吹き抜けるさわやかな風を感じながら、季節ごとにウォーキングの醍醐味を存分に味わうことができます。

### 4 虹ヶ浜海岸

室積海岸とともに「快水浴場百選」「日本の白砂青松100選」などに選ばれています。それにふさわしく、松林を吹き抜ける風、香りは素晴らしい。体力に自信のある方は、約3kmに渡る砂浜で裸足ウォーキングにもチャレンジしてみましょう。



### 5 浅江神社

境内には、シャクナゲ苑があります。神社の中を通り抜けて裏からでましょう。



### 1 光市民ホール

スタート・ゴール



健康運動指導士の  
ワンポイント  
アドバイス

#### ◎虹ヶ浜海水浴場でチャレンジしてみよう

最近、土踏まずのない子どもが増えています。砂浜を歩くことは足の裏を鍛えるのに最適。子どもと一緒にレッツ・トライ。

砂浜を素足で歩くと、砂がクッション材になり、関節にかかる負担がとても少なくなります。しかも、足が砂にめり込むため、普通に道路を歩くよりかなりの筋力が必要となり、普通のウォーキングシューズを履き歩くより、短時間でウォーキングの効果が上がります。 ※くぎ・ガラス等の危険物、砂浜でのやけどにはご注意ください。



### 3 水鳥の道

島田川は水鳥が多い。川で戯れる水鳥を観察することができます。



### 6 島田川沿いを歩く

春には桜並木が素晴らしい

6

5

4

3

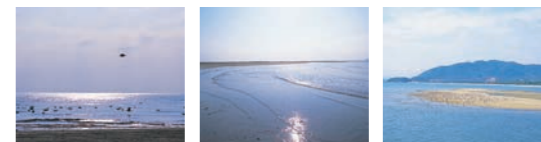
### 2 島田川河川公園

光大橋手前を左折して、川沿いに下りて公園を歩いてみましょう。春には桜・菜の花が素晴らしい！ベンチもあり休憩ができます。



### 島田川河口干潟で水生生物の観察をしよう

島田川河口干潟は、上流から運ばれた砂が堆積してきた干潟です。島田川の豊かな流れが、水と共に多量の砂を瀬戸内海へ運びます。干潟は、生物の多様性や渡り鳥の休憩場所のほか、潮汐作用や生物による水質浄化などが知られていて、干潟でしか観察することの出来ない水生生物も多くいます。ここ島田川河口の干潟でも、上流から運ばれてきた微生物や干潟を主な住みかになっている水生生物が生息していて、渡り鳥の休憩場所にもなっているので、貴重な生態系を観察できます。



#### 初級コース 6.1km

約183kcal消費

スタート

1 光市民ホール

0.2km

6

島田川沿いを歩く

5.9km

ゴール

1 光市民ホール

#### 中級コース 8.3km

約249kcal消費

スタート

1 光市民ホール

0.2km

2 島田川河川公園

0.7km

3 水鳥の道

1.2km

4 虹ヶ浜海岸

5.5km

5 浅江神社

0.7km

ゴール

1 光市民ホール

#### 上級コース 13.7km

約411kcal消費

スタート

1 光市民ホール

0.2km

2 島田川河川公園

0.7km

3 水鳥の道

1.2km

4 虹ヶ浜海岸

5.5km

5 浅江神社

0.4km

6 島田川沿いを歩く

5.7km

ゴール

1 光市民ホール