

茶臼山・大蔵池公園コース

市内一望コース

大蔵池公園は、一周約570mの池のある公園。春はあじさい、つつじが楽しめます。夏は、池からのさわやかな風がウォーキングを応援してくれます。ひたすら坂道をのぼると茶臼山から素晴らしい眺望があなたを待っています。そのため毎朝このコースにのぼることを日課にしている人も少なくないようです。

往マーク：往路時の案内表示です。



3 茶臼山駐車場

光市内が一望できる。達成感あり。

◎坂道ウォーキングのカロリー消費

坂道の多いこのコース。この効果はいかに？

坂道でのウォーキングは、平地の場合よりもエネルギーの消費量がアップします。特に、上り坂では10度から15度程度の緩やかな傾斜でも平地を歩くときの約3倍のエネルギーが必要となり、きつい傾斜(20度から30度程度)でのエネルギー消費量は約6倍以上にもなります。また、山道などの長い下り坂を歩く場合も平地を歩くのに比べて約2倍のエネルギーが消費されると言われています。

※ただし、正確に計算するには緻密な調査が必要となりますのでここでの消費カロリーは平坦な道をウォーキングしたものとしています。上り坂では重心を前方へ、下り坂では重心をやや後方に置くとバランスをとりやすいでしょう。

エネルギー消費量 **約6倍**

傾斜(20~30度)

中級コース 7.6km 約228kcal消費	上級コース 10.8km 約324kcal消費
スタート 4 大蔵池公園駐車場	スタート 1 光市民ホール
0.1km ↓	1.7km ↓
5 大蔵池公園	2 西の河原川
4.0km ↓	3.2km ↓
3 茶臼山駐車場 折り返し	3 茶臼山駐車場 折り返し
3.5km ↓	3.5km ↓
ゴール 4 大蔵池公園駐車場	5 大蔵池公園
	2.4km ↓
	ゴール 1 光市民ホール

◎茶臼山を散策してみよう

茶臼山からは市内が一望でき、長い道のりをのぼった達成感を増幅してくれます。のぼる途中には自由に舞う蝶やトンボの姿を見たり、鳥の鳴き声を聞きながらリラックスして登ることができるでしょう。また、虎ヶ岳から茶臼山の間は縦走が可能で、その間でもたくさんの昆虫や鳥を発見することができるでしょう。

ルリシジミ

ヤマトシジミ

ゴマダラチョウ

オオムラサキ

◎大蔵池公園でチャレンジ!

平らな道を利用して色々な動きをしてみましょう。

- 膝と背筋を伸ばしてももあげウォーキング
- 腕をゆっくり大きくまわしながらウォーキング
- つま先歩き・かかと歩き

5 大蔵池公園

中級コースは最初に公園を一周し、茶臼山へ向かってください。

2 西の河原川

小さな川に沿って歩きます。ここより先には自動販売機・水のみ場がありません。脱水を防ぐために必ず水分を用意していきましょう。

4 大蔵池公園駐車場

中級コース スタート・ゴール

1 光市民ホール

上級コース スタート・ゴール