

5 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。

③マーク：往路時の案内表示です。



山頂まで挑戦すると…
360°大パノラマ
四国の石鐘山まで見えることもあります。

◎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ます。

ルリシジミ

ヤマトシジミ

ゴマタラチャウ

オオムラサキ
【環境省・山口県準絶滅危惧】

3 茶臼山駐車場

光市内が一望できる。達成感あり。

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。

◎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の消費カロリーは平坦な道をウォーキングしたものととしています。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こと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)

◎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試みましょう。

- 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

がんばるコース

7.6km(約1時間54分)
約228kcal消費

スタート
4 大蔵池公園駐車場

0.1km ↓

5 大蔵池公園

4.0km ↓

3 茶臼山駐車場
折り返し

3.5km ↓

ゴール
4 大蔵池公園駐車場

ベテランコース

10.8km(約2時間42分)
約324kcal消費

スタート
1 光市民ホール

1.7km ↓

2 西の河原川

3.2km ↓

3 茶臼山駐車場
折り返し

3.5km ↓

5 大蔵池公園

2.4km ↓

ゴール
1 光市民ホール

5 大蔵池公園

がんばる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。

4 大蔵池公園駐車場

がんばるコース スタート・ゴール

1 光市民ホール

ベテランコース スタート・ゴール

