

2 コバルトラインコース

森林浴と瀬戸内海国立公園の美しいコース



冠山総合公園に車を止めて、出発します。行きは上り坂が多く、帰りは下りが多いコースです。ドライブコースとしても有名ですが、日ごろから多くの人々が利用するウォーキングコースとしても知られています。朝日、夕日も抜群に美しく、山を臨みながら海をも臨むことができ、変わることのない大自然を身体全体で感じることができます。県内ではなかなか見ることのできない台湾楓の樹林や、四季の森、紅葉の谷で四季折々の花が見られます。そして、コバルトラインのある千坊山は多くの野鳥に出逢うことができるので、時には足を立ち止ませ、鳥のさえずりに耳を傾け、ウォーキングしてみましょう。

1 冠山総合公園

梅を中心に四季を通して木々や花を楽しむ公園です。公園の中だけでも約2キロのウォーキングを楽しむことができます。また、四季を通じて園内で様々なイベントが行われます。【休園日：第2・4水曜日】

POINT

このコースはひたすら山を歩くのでほとんど自動販売機がありません。脱水を防ぐために必ず水分を用意して行きましょう。



2 台湾楓群生林

この辺りでは珍しい群生林です。白樺のようにみえる素晴らしい群生林に心癒されてください。



◎コバルトラインで森林浴

ウォーキングしていると、とてすがすがしく爽やかな気持ちになることに気づきます。よく気をつけると、かすかに木の香りがすることがわかります。この香りの正体が「フィトンチッド」です。これは主に樹木が作り出して発散し、森林に漂っている揮発性の物質で、人間がこうした物質を浴びることを「森林浴」といいます。「フィトンチッド」には、心身を健やかにリフレッシュ・リラックスする効果があると言われています。さらに森林浴により、がんを防ぐ体内のNK（ナチュラルキラー）細胞が活性化され、ストレス解消などの効果が期待できるそうです。



4 『野鳥の森』で野鳥を観察してみよう

コバルトラインには、たくさんの広葉樹が広がり、たくさんの野鳥が集まります。中でも、萩の平から西へ2キロの位置にある野鳥の森では、特別な準備が無くとも、目と耳、考える頭を感じる心でたくさんの野鳥や自然を楽しむことができます。

秋～冬

冬鳥の季節。市街地でも野鳥の種類や数が多くなり、木の葉が落ちて姿を見つけやすい季節でもあります。

春～夏

夏鳥の季節。4～7月頃までは子育てシーズン、この間は親鳥が神経質なことが多いので子育ての邪魔をしないようにしましょう。

春と秋

4～5月は北上の季節、9～10月は南下の季節。これらの渡りの季節には、身近なところでも意外な鳥が羽を休めているかもしれません。



キビタキ (ヒタキ科 夏鳥)



アオゲラ (キツツ科 留鳥)



コゲラ (キツツ科 留鳥)



アオジ (ホシロ科 冬鳥)



3 萩の平展望台

がんばる・ベテランコースの方はここで休憩して出発です。空気の澄んだ日は遠く四国まで見えます。



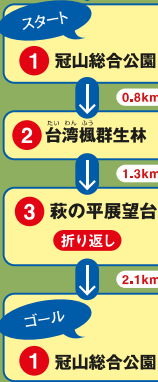
4 幸の森

幸の森の看板が見えたら折り返しです。



ちょっと足を伸ばしてみれば... あじさい苑 冠山総合公園より約1.5km。季節に応じて素晴らしい景色を楽しめます。光スポーツ公園の丘陵に多くのあじさいあり。◎あり、トイレあり

はじめてコース 4.2km (約1時間3分) 約126kcal消費



がんばるコース 8.0km (約2時間) 約240kcal消費



ベテランコース 12.8km (約3時間12分) 約384kcal消費



5 コバルト台地

瀬戸内の美しい島々を見渡すことが出来、ほっと一息。ここまでくれば折り返すのみ。トイレはコバルト台地手前にあり。



ベテランコース折り返し

◎マーク：往路時の案内表示です。