

# 大崎自然公園

とびっきりの大自然と海あり緑ありスポーツありの楽しいレジャーランド、大崎自然公園。  
昭和38年に全域が大村湾県立公園に指定された、たくさんの感動と出会う大崎自然公園へ!

# ウォーキング

ウォーキングは、身体への負担がそれほど高くなく、年配の方や運動が苦手な方にも、手軽に始められるスポーツです。大崎半島は海に囲まれているので、人気の海洋浴を行いながら、自然いっぱいのウォーキングが楽しめます。



## ■ 海洋浴

### 「海洋浴」とは

海洋性の気候や海に関連する健康素材を利用して行う健康法のこと。海風には、食塩やカルシウム、マグネシウム、ヨードなどのミネラル分が多く含まれており、呼吸や皮膚の表面に吸着することで、健康効果に作用します。

### 自然の海や海岸で行う海洋浴

- ①冷たい海水中での水浴、起立、歩行、浮遊、波を利用した水泳など。
  - ②海岸での日光浴、大気浴、運動など。
- 運動は、海辺の散歩や海の近くの観光地めぐりなど、ウォーキングから始めましょう。裸足で海岸の砂浜を歩くサンドウォーキングなどが効果的です。



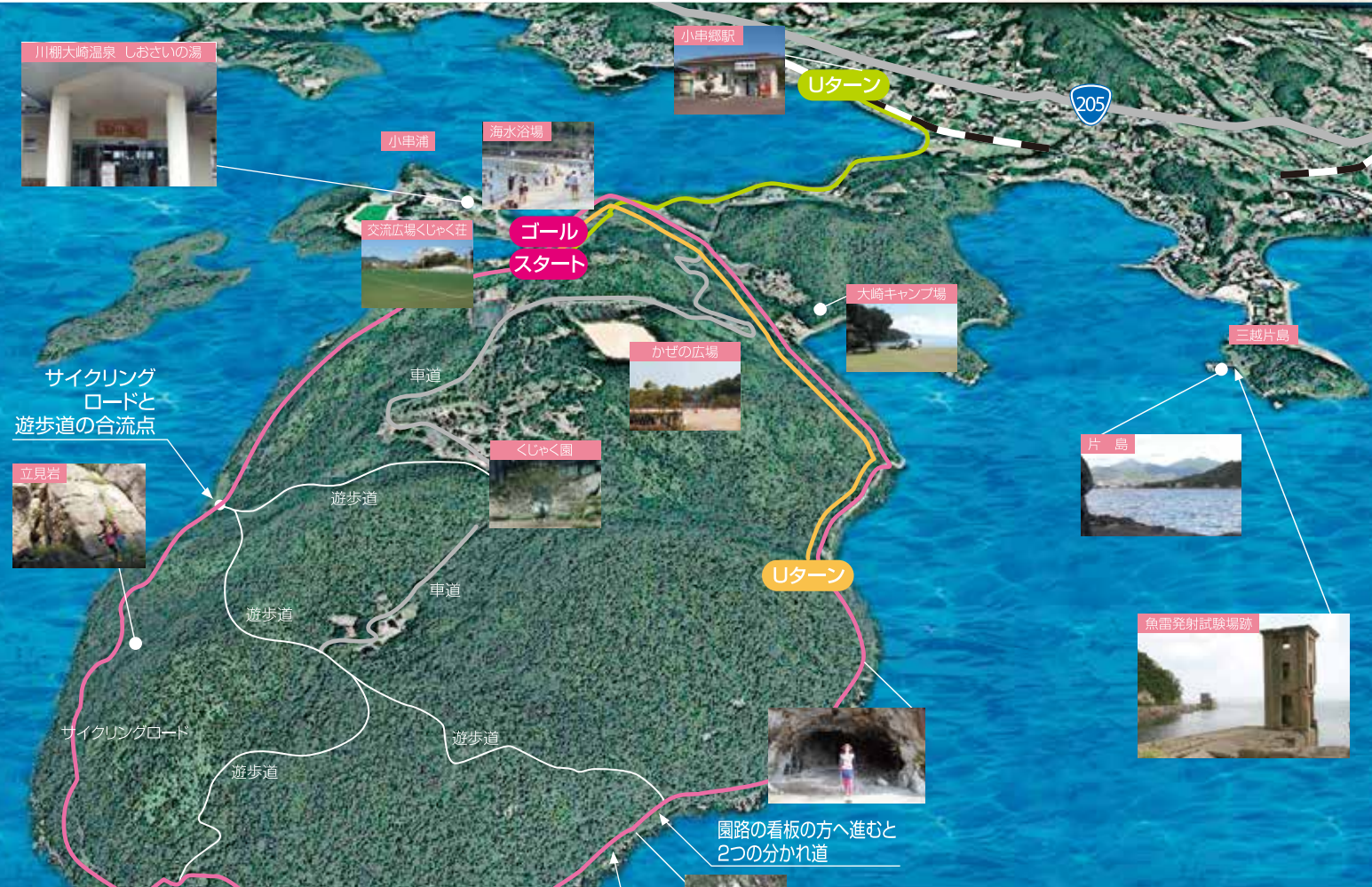
今や人気スポーツの一つとなったウォーキングは、運動不足解消や生活習慣病の予防、体脂肪を燃焼させるダイエット効果が期待できる有酸素運動の1つです。

## ノルディックウォーキング

ノルディックウォーキングは、ヨーロッパ発祥の、2本のポールを使ったウォーキングです。全身運動でシェイプアップ効果の高いエクササイズとして注目されています。



大崎自然公園内は自然がいっぱい。四季折々の花々やくじやくなどの動物たちにも出会えます。



サイクリングロードと遊歩道の合流点



サイクリングロード

くじゃく園・散策の森の分岐点の看板



### ウォーキング(モデル)コース

- のんびり・ゆっくりタラソテラピー(海洋浴)コース(4.5km) 所用時間 60分  
 大崎海水浴場駐車場→大崎キャンプ場→サイクリングロード→東屋(Uターン)→サイクリングロード→大崎キャンプ場→大崎海水浴場駐車場
- 海も山もたくさん歩く大崎半島1周コース(7km) 所用時間 100分  
 大崎海水浴場駐車場→大崎キャンプ場→サイクリングロード→東屋→大崎鼻→立見岩→鶏籠場→大崎海水浴場駐車場
- 小串の夕焼けコース(4km) 所用時間 50分  
 大崎海水浴場駐車場→小串湾海岸線→J R 小串駅(Uターン)→小串湾海岸線→大崎海水浴場駐車場

### ノルディックポール



ポールを使用する事で、エネルギー消費量が通常のウォーキングより平均20%アップするといわれています。

### ノルディックポールのレンタル

1セット1時間.....100円  
 ※1時間ごとに100円加算されます  
 (上限500円まで)  
 TEL.国民宿舎くじゃく荘 0956-82-2661