

距離 約5.4km

時間 約72分

消費カロリー 約331kcal

コース距離

スタート ⇨ ① ⇨

ゴール  
2.7km 5.4km

## コースの特徴

並石ダムグリーンランドは、桜と紅葉の名所として知られる有名なスポット。世界的なアーティストの勅使河原三郎氏の作品がダム周辺にあり、景観とアート作品を眺めながらのウォーキングが楽しめます。また、豊後高田そば認定店である「こっとな村」では、地元女性グループによる手打ちそば「鴨南そば」が好評です。

別府大学  
監修ウォーキング  
ランポイント

## ウォーキングをするのは食前?食後?

ウォーキングを食前・食後でするのでは若干効果が異なります。血糖値が気になる方は食後に!体脂肪が気になる方は食前にウォーキングをするようにしましょう!またウォーキング前にお茶やコーヒーを飲むことで脂肪燃焼効果が高まります。

## ① 並石ダムグリーンランド・里の駅こっとな村

水車が奏でる音にちなんで「こっとな村」とも呼ばれる里の駅です。食事やお土産も購入することができます♪秋には紅葉・春には満開の桜が咲き、桜まつりも開催されます。また、里の駅こっとな村では、甘く煮た豊後高田の特産の鴨と、白ネギをたっぷりのせた「手打ち鴨南蛮そば」が一番人気。甘口のかけつゆが太い麺によく絡まり濃厚な味わいです。

問合せ/☎0978-27-3045



## スタート&amp;ゴール

P WC  
● 東都甲公民館

朝田商店●

並石ダム



## ② 「光の水滴」



## ③ 「月の木」

## 並石プロジェクト

並石ダムの遊歩道を散策すると、アート作品に出会えます。「光の水滴」と「月の木」は空や湖面の光を受けて輝くガラスの芸術作品で、見る位置や時間、季節によってさまざまな表情を見せます。

全力  
ウォーキング中

【出発地住所】 東都甲公民館(豊後高田市新城1885-3)

【トイレ情報】 並石ダムグリーンランド、東都甲公民館

【駐車場情報】 並石ダムグリーンランド、東都甲公民館