

走るもん

兵庫県 新温泉町 ジョギングマップ



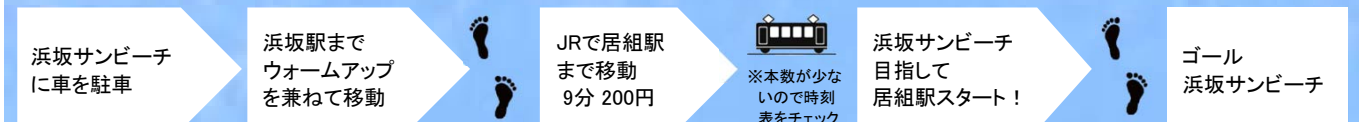
走る × 温泉 × 舌鼓

ランナーだけの最高の贅沢！

新温泉町商工会青年部 ジョギングマップ製作委員会

ジオパークコース おすすめコース

どんどん景色が変わる！ 片道 7.2km



スタート 居組駅
駅舎はなんと明治44年
に建てられたもの！



A 穴見海岸
大自然が削り出したリアス式海岸
と見事な奇岩の穴見海岸



B 穴見の大崩れ
平成2年の台風19号で山肌が大きく崩落
現在はトンネルで抜けてますが、旧国道
を飲み込みました



C 諸寄海岸
白い砂と青い海が
美しい山陰海岸



D 浜坂漁港
自然豊かな日本海や
のどかな漁港



ゴール 浜坂サンビーチ
緑の松林がキレイな
浜坂サンビーチ



ウェアとシューズを
カバンに詰めて
新温泉町にまた行こう

次の休み 仲間とランニング合宿しに行こう

夏のジョギングってまさに暑さとの戦い！
アスファルトやコンクリートの照り返しでちょっと走っただけで汗だくフラフラ。
それなら、新温泉町で日本海の潮風に吹かれながらジョギングしませんか？
秋の大会シーズンに向けて、新温泉町でジョギング合宿をしよう！



「ああ〜」が「あゝあゝ〜」に変わる

新温泉町はその名の通り、温泉の町！
走った後には 湯村温泉 や 七釜(しちかま)温泉 が待ってます。
ザブンと温泉につかった瞬間、きついつもの「ああ〜」よりも
もっと気持ち良い「あゝあゝ〜」が出てきますよ。



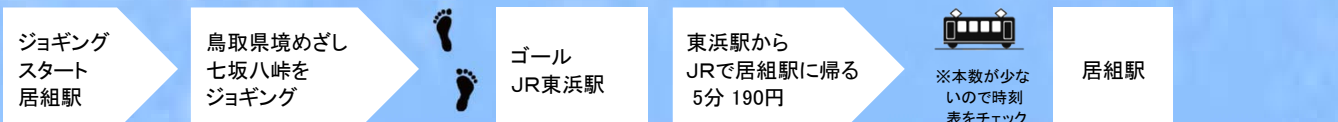
ランナーだけが知っている

温泉で体をケアした後は乾いたノドを潤そう！
但馬牛に松葉ガニ、新温泉町の美味しい食べ物をほおぼりながら飲むビール
「もしかしらこのために走ってるのかも」と思う格別な幸せ！
これぞランナーだけが知ってる贅沢ですね。



七坂八峠コース おすすめコース

鳥取県まで走っちゃおう！ 片道 6.8km



スタート 居組駅
駅舎はなんと明治44年
に建てられたもの！



A 800mのつづら折り
勾配の角度は箱根駅伝の
第5区とほぼ一緒！
山の神になれ！



B つづら折りを登りきると
勾配はほとんどなくなります



C 鳥取県境
スタートから4.8kmで
鳥取県です！



D 展望台
夕陽が最高にキレイ！
泣いちゃいそうになります



E 看板を右折
東浜海岸という看板
を右折してください

メガネトンネルコース

のどかな田舎道を走る 14km

ジョギング
スタート
浜坂サンビーチ

歩行者専用の
赤い橋を渡って
潮風と並走jog

岸田川沿い
堤防道路

メガネトンネル

意外なくらい山深い
雰囲気味わえる
7km ~ 9km

ゴール
浜坂サンビーチ

浜坂サンビーチを発着にして、アイガモや
メガネトンネルを見ながら走る田舎道コース

おおむね平坦なコースですが、コースの途中に1kmほど登りがあります。
最初はゆるい登り勾配ですが、後半はけっこうきつい！
坂を登りきるとゴールまで下りですので、頑張って坂に挑むもよし、
のんびり歩いて無理しないのもよし。
田舎の風景を味わいながらジョギングしてください。



ここらへんから小学校跡の広場までちょっときつい登り坂

急な下り坂 ゆっくり下ろう

登り勾配はじまる

橋を渡ったらすぐ左折

橋を渡ったら左の下り坂

JRの線路をくぐったら左折 一旦停止で車に注意

麒麟獅子マラソン スタート・ゴール

右折の目安はガソリンスタンド

踏切の手前を左折

ジョギングの後に「七釜温泉ゆーらく館」で汗を流すのも気持ちいいです。

拡大図

スタート&ゴール 浜坂サンビーチ
暑い夏でも潮風を浴びて気持ちよくジョギングしよう

白馬橋
日本海に注ぐ岸田川の河口に架かる歩行者専用の赤い橋

アイガモのいる 田んぼ
5月～9月
可愛いアイガモが田んぼにいます

メガネトンネルの歴史

明治44年頃
鉄骨が錆びるとコンクリートが密着しない

完成当時のメガネトンネル

メガネトンネル
トンネルの上はJRの線路
右目は川、左目は道路という
ちょっと変わったメガネトンネル

牧場公園コース

高低差ビル35階分！心臓破りの 6.3km

ジョギング
スタート
牧場公園

最初の1kmは
下り勾配を利用して
ダラダラjog

3km地点の十字路
右折するのを
間違えないで

切畑バス停
を過ぎたら右折

牧場公園の看板が
見えたら左折
こっから急勾配！

ゴール
牧場公園

ここから2km登り勾配

3km地点 十字路を右折

IAガソリンスタンドが目印
十字路を右折

スタートから突き当りの右折まで下り勾配
体を温めるつもりでゆっくりスタートしよう

ここから超急勾配の登り！

但馬牧場公園の
看板を左折

一息つける下り勾配

切畑バス停を過ぎたら右折

トレイルランや山岳マラソン好きにオススメ！
スキー場をスタートして、最初は下りですが、
中盤からジワジワと登って、最後は乳酸と戦う
急勾配の登り！
ただし、ゆっくり走れば、盆地に広がる清々しい
田舎の風景を楽しみながら程よい疲れを味わえます。
牧場公園には無料のふれあい動物園もありますので、ご家族連れの場合はお子さん達は動物園、お父さんはジョギングという過ごし方も良いのでは。

但馬牛って高いんじゃないの？
いえいえ、竹串に刺した但馬牛、
その名も「牛串」なら1本500円から味わえます。

ひよこ子屋
兵庫県美作郡新温泉町湯99-3
080-5365-0945
（火～土）11:30～22:00
（日・月）11:00～18:00

湯村温泉から日本海を目指すコース
逆に海をスタートして湯村温泉を目指す
コースも良いと思います。
健脚のランナーなら、ジオパークコースや
メガネトンネルコースを
加えるのも楽しいと思います。

薬師湯 P あり

牧場公園
ふれあい動物園

スタート&ゴール 牧場公園
冬はスキー場

スタートして1kmすぎまで
下り勾配
腕をブラブラさせてリラックス
して走ろう

照来盆地の田園風景に癒される
日本の原風景ですね

懐かしい田舎の
風景がいっぱい

4km地点
目安の鳥居

風車が見えたらゴール！

バイカモコース

アップダウンの少ない 10.5km

ジョギング
スタート
バイカモ公園

3.5kmまで交通量
多いが歩道は完備で
安心して走れる

4kmすぎると
潮の香りがする

歩行者専用の
赤い橋を渡って
潮風と並走jog

8km地点の
右折を間違えない
よう気を付けて

ゴール
バイカモ公園

比較的地平坦なコースなので坂道苦手なランナーにもオススメ
爽やかな初夏、田君川(たぎみがわ)にはバイカモが咲きます。
キレイな川面に咲く小さな白い花は日頃の疲れを忘れさせます。
海まで走ると中間点の約5kmなので、潮風をあびて
休憩しよう。

ここらへんから小学校跡の広場までちょっときつい登り坂

急な下り坂 ゆっくり下ろう

登り勾配はじまる

橋を渡ったらすぐ左折

橋を渡ったら左の下り坂

JRの線路をくぐったら左折 一旦停止で車に注意

麒麟獅子マラソン スタート・ゴール

右折の目安はガソリンスタンド

踏切の手前を左折

ジョギングの後に「七釜温泉ゆーらく館」で汗を流すのも気持ちいいです。

拡大図

スタート&ゴール バイカモ公園
清流にだけ咲く植物 バイカモ は
5月～8月に田君川の水面に
キレイな花を咲かせます

交通量の多い町内は歩道あるから
安心してジョギングできます

浜坂サンビーチ
青と白と緑色の調和が
とってもキレイな浜坂サンビーチ

白馬橋
ジョギングコースは白馬橋を渡って
右折ですが、左折して白馬公園で
休憩するのもGood☆

白馬公園
春にはキレイな桜が咲く公園
地元の人の憩いの公園です。

七釜温泉
この看板が見えたら右折しよう
橋を渡ったら小学校が見えてくる
ゴールまであと1km だ！

湯村温泉～浜坂 コース

湯村温泉から海を目指す 片道 11km

ジョギング
スタート
薬師湯

1km過ぎの
出会い交差点
浜坂方面

2km付近
横断歩道渡って
歩道を走ろう

10km地点
まで歩道完備

ゴール
浜坂サンビーチ

オススメ！

但馬牛って高いんじゃないの？
いえいえ、竹串に刺した但馬牛、
その名も「牛串」なら1本500円から味わえます。

ひよこ子屋
兵庫県美作郡新温泉町湯99-3
080-5365-0945
（火～土）11:30～22:00
（日・月）11:00～18:00

湯村温泉から日本海を目指すコース
逆に海をスタートして湯村温泉を目指す
コースも良いと思います。
健脚のランナーなら、ジオパークコースや
メガネトンネルコースを
加えるのも楽しいと思います。

薬師湯 P あり

スタート 薬師湯
情緒あふれる建物

出会い交差点
橋を渡ったら橋の右側に
横断歩道を渡って浜坂方面へ

湯村温泉から浜坂まで
ほぼ全線で歩道ありますので
安心してジョギングできます

浜坂駅にある給水塔
SLが走っていた頃、
SLに給水していた塔

夏は緑のツタがビッシリ
天空の城ラピュタみたいですね

ゴール 浜坂サンビーチ
緑の松林がキレイな
浜坂サンビーチ