

# 1: 那久岬

～ 所要時間の目安 ～  
中谷駐車場15分→那久埼灯台

展望所から180度前方に広がる海を見渡す事ができ、目の前には島前(とうせん)の島々が一望できる。

## ■ 海を眺めるベンチ

耳を澄まし、風の音、波の音、虫や鳥の声などを聞いて見ませんか？  
都会の人間的な音から自然の音を感じる時、心に何が残るのかな？  
海を眺めて、キラキラした海面をジッと見てたい、海が荒々しい時は、打ち寄せる波の動きを目で追ってみよう。  
時に激しく、時にやさしく岬に打ち寄せる波に何を感じますか？  
仰向けになって空を見上げましょう。  
どちらから雲が流れてくるのかな？風に揺られて雲が変化したい  
高層の雲と低層の雲では動きが違いたいして、新たな発見があります。  
飛行機が通過する事もあります。ここに行くのでしょかね！



ベンチからの夕日！



★ 那久埼灯台

昭和38年12月18日に初点灯した、島後(とうご)最西の灯台



キラキラ☆

## ★ 海を眺めるベンチ

←なだらかな丘陵地→

海岸に咲く花に集まる蝶や蜂などの昆虫が観察できる



柵があり海へ行けない！

灯台から海岸方面へは約5分。  
コンクリートで舗装された幅が広い階段です。  
途中、牛フンがあったりするので、避けながら歩いてみよう。  
牛フンが汚いと思うが、何も感じなく、ちょっと木の棒を挿して突いた  
りしてちょっと遊ぶのも楽しいかもしれませんね。  
牛フンの中はもしかして昆虫たちの食卓になっているかもしれませんね。

も～も～

足元！牛フン

## ■ 遊歩道

普段、アスファルトなど舗装された道を歩いているがここで、草の上、土の上を歩き、足の裏でその感触を確かめよう。  
やわらかいだろうか？かたいだろうか？あべいありますか？  
足の裏に意識を集中して、さまざまな感触を確かめ歩いてみませんか？

草を踏みしめた時、どんな音があるのか聞いた事ありますか？  
普段、自分の足音を気にしている事はあまりありませんが、その音を聞いてみると、自分が生きてる事を感じるかもしれませんね。

も～も～

## ■ 旧那久埼灯台

明治末期から昭和初期まで灯を燈していました。  
西郷塔の出雲大社西郷行院も同じ頃に設置された灯台が現存しています。

## 旧那久埼灯台 ★



地球が丸く見える場所  
解放感に浸れるよ！

## ★ 那久展望所



駐車場

## ■ 那久展望所

展望所に立ち、海からの風、潮の臭いを感じながら大きく深呼吸してみよう。  
普段の満員電車や人ごみの中を離れ、誰にも気兼ねない自由な空想、忙しさ、慌ただしさを忘れ、ゆったりした時間を感じるかもしれません。

夕刻に訪れると夕日が沈む風景を望む事ができます。  
太陽が徐々に沈んでいくのを眺めると、時の流れを感じる事ができます。

漁船が沖合を航海している時は、その船を目で追いかけて見ませんか？ちょっと波があると、激しく白い波が上がります。自分がその船に乗っている気分で見るのも何かを感じる時間です。