

岐阜市クアオルト® 健康ウォーキング
クアの道
百々ヶ峰・ながら川ふれあいの森コース

コース全長 3.15km 累積高度差 134m

体力に合ったスピード 心拍数 160^{マイナ}年齢
運動効果を増す 体表面を冷たくさらさら 体表面 平均2℃低く

上級者向き
西山方面



- 四季の森センター裏の看板がスタート地点です。
- 歩く前に準備体操(ストレッチ)をしましょう。
- マップの①~⑭の番号順に歩きましょう。
①~⑭の箇所には、進行方向などを示す指示看板がありますので、確認しながら歩いてください。
- 心拍数(脈拍)が上り坂で1分間あたり「160-年齢」となるようなペースで歩いてください。手首マークの看板👉の前で脈拍数を測りましょう。15秒間計り、4倍すると1分間の心拍数です。
- 「160-年齢」と比べ多いか少ないかを確認し、多い場合はゆっくり歩き、少ない場合は早歩きや身体を大きく使って歩くなど運動強度を上げます。上り坂の目安は「ややきつい」感じです。
- 歩行中の身体の温冷感覚は「やや冷える」感じです。暑い時期は水場で腕に水をかけたり、身体に風を受けて冷やします。
- 整理体操(ストレッチ)で疲れを残さないようにしましょう。

- 👉 心拍数計測ポイント
- 👉 ヤッホポイント
- 🚻 トイレ
- 🌟 ビューポイント
- ☁️ 水場
- ⚡️ AED



四季の森センター

三田洞神仏温泉

三田洞弘法裏山(石仏)へ行けます