

柳ヶ瀬・粕森公園・梅林公園コース 全長4.02km 累積高度差36m



- 1 柳ヶ瀬健康運動施設「ウゴクテ」がスタート地点です。
- 2 歩く前に準備体操（ストレッチ）をしましょう。「①金公園」の芝生広場が気持ちいいです。
- 3 コース順は「②柳ヶ瀬アクアージュ」→「③柳ヶ瀬本通」→「④美殿町通」→「⑤粕森公園」→「公園展望台」に上ります。後半は「⑥瑞龍寺山門」→「⑦梅林公園」→「ウゴクテ」に戻ります。
- 5 心拍数（脈拍）が上り坂で1分間あたり「160-年齢」となるぐらいのペースで歩いてください。マップの手首マーク 付近で脈拍数を測りましょう。15秒間計り、4倍すると1分間の心拍数になります。
- 6 「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き、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。
- 6 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、腕を広げて風を受け身体を冷やします。
- 7 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。

