

金公園・岐阜駅・清水川コース 全長4.32km 累積高度差27m



体力に合ったスピード 心拍数 **160** マイナス一年齢

運動効果を増す 体表面を冷たくさらさら 体表面 平均 **2°C** 低く

- 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玉宮町通」→「③駅前デッキ」の階段を昇り降りして運動強度を上げます。「④丸窓電車」→「⑤清水緑地」→「⑥清水川」コミュニティ水路」→「⑦桜の標本木」まで行きます。後半は「⑧清水川右岸」→「⑨鮎の駅・清水川」→「⑩駅前デッキ」→「ウゴクテ」に戻ります。
- 5 心拍数（脈拍）が「駅前デッキ階段の昇り降り」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**」感じます。
- 6 歩行中の身体の温冷感覚は「**やや冷える**」感じます。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。