

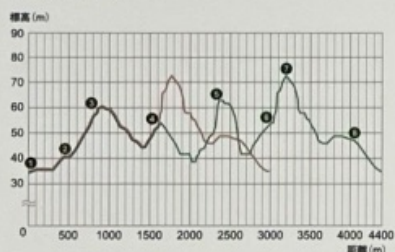
360度の大パノラマ! 滝ノ水コース

KURORT Health Walking (City Course) : Takinomizu Panoramic View Walk

1

— 全長 4.40km 累積高度差 93m
— ショートコース
全長 2.97km 累積高度差 57m

高低差グラフ



 心拍数計測
ポイント

 トイレ

 ビュー
ポイント

 水場



クアオルト健康ウォーキングとは

「クアオルト健康ウォーキング」は、ドイツのクアオルト(療養地・健康保養地)で治療に利用される「気候性地形療法」※を基本とした、健康づくりのウォーキングです。自分の体力に合わせ、無理しない歩き方で、さまざまな運動効果が得られるコースを設定しています。専門ガイドと一緒に、心拍数や血圧の測定で運動強度や安全を確認し、楽しく、さわやかに歩きます。生活習慣病や介護予防、メンタルヘルスの改善や免疫力の向上などに効果があるとされています。

※気候性地形療法…ドイツのクアオルトで、自然を活用して高血圧や骨粗鬆症の治療、心臓リハビリテーションの治療を行う運動療法。「冷気と風」「太陽光線」など気候の要素を存分に受け入れ、体表面を冷たくしながら、森や山の中の傾斜地を自分の体力にあったスピードで歩くことで、通常のトレーニングよりも楽に、より大きな効果を得ようとするものです。

歩くときの2つのポイント

がんばらない
主観的感覚「ややきつい」→  目標心拍数(上りのとき)
160 1分あたり **160-年齢**
運動リスクの軽減

① 降圧剤(血圧降下剤)を服用している人は
目標心拍数「160-年齢」の数値から10~20%減らす

心拍数の計測方法

- ① 計測地点に到着したらすぐ、手首等の脈拍を計測
- ② 15秒間計測し、4倍して1分間の脈拍数を算出

自分の体力に合わせて、歩く速さなどを調整する。
最初はややゆっくり、慣れてきたら目標心拍数を目指して歩く。
下り道は、目標心拍数ではなく、ケガをしないよう無理をせずに歩く。

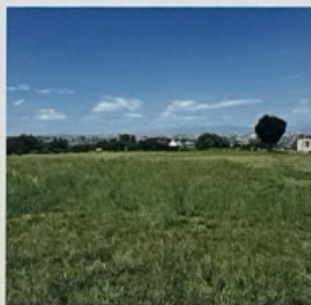
 同時に行うことで効果大

冷たくさらさら
主観的感覚「やや冷える」→  体表面温度
平均 **2°C 低く**
運動効果を倍近くに

歩行中、汗をかいたり、暑くなったりしたら、
襟元を開ける、袖をまくる、1枚脱ぐなどして、衣服で調整します。
汗が蒸発して「冷たくさらさら」な状態の肌を保ちましょう。

ビオトープの恵みを感じて、心身とも健康に

本コースは、閑静な住宅街にある滝の水公園を中心に、豊かな自然の恵みを感じながら歩くウォーキングコースです。クアオルト健康ウォーキングでは、運動強度を適切に調整するために「上り」を取り入れ、自然環境を活かしたコース設計を行います。都市部は平坦な道が多い中、この地域ならではの起伏ある地形を活かし、野山のコースと遜色ない運動効果が得られるよう設計されています。高台に広がる公園からは、高層ビル群や港など、360度の眺望を楽しむことができ、歩ききったあとの達成感を一層高めてくれます。さらに、ビオトープを有する滝ノ水緑地では、四季折々の草花や野鳥のさえずりに包まれ、心地よく歩けます。楽しく続けているうちに、心身ともに健康になっている——そんな環境が整っています。



滝の水公園



滝の水公園夕景



滝ノ水緑地(上) 鏡見池(下)