

岐阜市クアオルト® 健康ウォーキング
クアの道
金華山・長良川・岐阜公園コース
コース全長 2.32km 累積高度差 68m

体力に合ったスピード 心拍数 160^{マウス} 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

- 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



1. 岐阜公園総合案内所前の看板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。
3. マップの①～⑫の番号順に歩きましょう。
①～⑫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。
4. 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。
5. 「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。
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、身体に風を受けて冷やします。
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。

