

# 令和8年度 岐阜市クアオルト健康ウォーキングコース体力レベル一覧表 (6月開催のコースは黄色に着色しています)



体力レベルは、「距離」、「累積高度差」、「スピード」  
をもとに設定しています。  
この表を参考に、ご自身の体力や目的に合わせて  
コースを選んでみてくださいね！

	識別番号	コース	距離	累積高度差	スピード	体力レベル
1	K-1	金華山・長良川・岐阜公園コース	2.32 km	68 m	標準	
2	K-2	金華山・長良川・岐阜公園コース (スピードアップver)	2.32 km	68 m	はやい	
3	Y-1	柳ヶ瀬・粕森公園・梅林公園コース	4.02 km	36 m	標準	
4	Y-2	柳ヶ瀬・粕森公園・梅林公園コース (スピードアップver)	4.02 km	36 m	はやい	
5	G-1	金公園・岐阜駅・清水川コース	4.32 km	27 m	標準	
6	G-2	金公園・岐阜駅・清水川コース (スピードアップver)	4.32 km	27 m	はやい	
7	D-1	百々ヶ峰・ながら川ふれあいの森コース	3.15 km	134 m	標準	
8	D-A	百々ヶ峰・ながら川ふれあいの森コース OP 東尾根・あづま屋コース (A)	3.06 km	165 m	標準	
9	D-B	百々ヶ峰・ながら川ふれあいの森コース OP ゴジラ岩・展望広場コース (B)	3.60 km	170 m	標準	
10	D-C	百々ヶ峰・ながら川ふれあいの森コース OP 弘法さん・石仏コース (C)	4.54 km	134 m	標準	
11	D-AB	百々ヶ峰・ながら川ふれあいの森コース OP 合体コース(A)+(B)	4.60 km	170 m	標準	
12	D-BC	百々ヶ峰・ながら川ふれあいの森コース OP 合体コース(B)+(C)	5.59 km	183 m	標準	
13	D-CA	百々ヶ峰・ながら川ふれあいの森コース OP 合体コース(C)+(A)	5.05 km	178 m	標準	

やさしい      ふう      きつい  
 ↔ ↔

## スピードアップverについて

通常のウォーキングよりも歩く速度を上げたり、立ち止まる回数を減らすことでやや強めの運動負荷をかけます。所要時間は通常よりも**30分程度短く**なります。

## OP (オプション + ウォーク) について

「百々ヶ峰・ながら川ふれあいの森コース」に新たに運動負荷の高いコースを設定しました。(A)~(C)や合体コースがあり、いずれも距離・高度差など登山に近いウォーキングとなります。