

金華山・長良川・岐阜公園 コース

市民から愛される
岐阜のシンボルを歩くコース

金華山、岐阜公園を中心に名所旧跡を巡り、岐阜ならではの歴史や伝統文化が堪能できます。



適度な運動強度があるので、運動を始められる方にお勧めです。

スタート・ゴール地点となる「岐阜公園総合案内所」

百々ヶ峰・ながら川ふれあいの森 コース

季節の移り変わりを五感で楽しむ
自然豊かなコース

豊かな植生から四季折々の素晴らしい風景は一見の価値があります。山の傾斜地を使い、しっかりと運動負荷を上げることができるので、少し体力がついた方のトレーニングに最適です。



スタート・ゴール地点となる「四季の森センター」

アクセス

金華山・長良川・岐阜公園コース

- ◎バス停：岐阜公園歴史博物館前 下車
- ◎駐車場：岐阜公園駐車場(有料)
- 鏡岩緑地(無料)

百々ヶ峰・ながら川ふれあいの森コース

- ◎バス停：三田洞 下車 徒歩約15分
- ◎駐車場：ながら川ふれあいの森(無料)

楽しもう! クアオルト® 健康ウォーキング

- ◆森林浴、河川の水音、眺めの良い丘、四季折々の植物、鳥のさえずりなど気持ち良い環境の中を歩くことが出来ます。
- ◆ガイドがウォーキングに同伴し適切なアドバイスが受けられます。
- ◆ウォーキングの前後に血圧を計測するなどし体調確認を行います。
- ◆コース途中の定められた地点で心拍数を計測することにより、目標心拍数(160-年齢)/分を確認しながらリスクの少ない適切な運動強度が保たれます。

血圧・心拍数記録表



あなたの目標心拍数(60秒あたり)
160-年齢 = ()

血圧	最高	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目
	最低						
心拍数	15/60	/	/	/	/	/	/

参加日

年 月 日
金華山・長良川・岐阜公園
コース

百々ヶ峰・ながら川ふれあいの森
Aコース・Bコース・Cコース

岐阜市

クアオルト® 健康ウォーキング

クアオルト® 健康ウォーキングとは

野山などの、自然の冷気や風、傾斜地形を活用しながら、個人の体力に合わせた運動強度で安全・効果的に歩く運動方法。発祥の地ドイツで、心臓のリハビリや高血圧の治療に利用されている気候性地形療法®を基本としています。日本では、保健指導や健康教育に取り入れれたり、温泉や薬膳料理などと組み合わせたヘルスツーリズムの試みが始まっています。



血圧や心拍数を
計測しながら安全・効果的に運動
ができます!

ウォーキング講座に参加するなどして、運動効果が得られやすいよう専門家が設定した専用コースを岐阜市ならではの自然、歴史、伝統文化を感じながら歩いてみませんか。



岐阜市保健所健康増進課

〒500-8309 岐阜市都通2丁目19番地
TEL : 058-252-7193 MAIL : kenkou@city.gifu.gifu.jp

金華山・長良川・岐阜公園 ショートカットコース

コース全長 2.2km 累積高度差 55m



百ヶ峰・ながら川ふれあいの森 ショートカットAコース

コース全長 1.5km 累積高度差 36m



百ヶ峰・ながら川ふれあいの森 ショートカットBコース

コース全長 1.6km 累積高度差 53m



百ヶ峰・ながら川ふれあいの森 ショートカットCコース

コース全長 2.1km 累積高度差 71m



マップアイコン

心拍数計測ポイント

ヤッポ！ポイント

ビューポイント

トイレ

水場

ヤッポの効用は？

ウォーキングにより、浅くなりがちな呼吸を深くするため、ヤッポ！で一
気に肺の空気を吐ききります。
気分転換、日頃たまった気持ちのモヤモヤを発散しましょう。

