

## クアオルト健康ウォーキング よくある質問

【参加にあたって】

### Q1. 参加したいのですが、どのように申し込みをすればよいですか？

A1. 定期講座の申し込みは、**岐阜市柳ヶ瀬健康運動施設「ウゴクテ」**にて受け付けています。開催前月の8日から開催前日までに電話（058-214-3760）または直接窓口にて**参加希望日、氏名、連絡可能な電話番号（携帯電話が望ましい）**をお伝えください。定員20名に達し次第、受付を締め切ります。  
なお、定期講座以外のイベントについては申し込み方法や問い合わせ先が異なる場合がありますので各イベントの案内をご確認ください。

### Q2. 申し込み後、キャンセルしたい場合はどうすればよいですか？

A2. 講座前日までにキャンセルする場合は、**岐阜市柳ヶ瀬健康運動施設「ウゴクテ」**（058-214-3760）にご連絡ください。  
なお、当日の体調変化や天候等により急遽キャンセルする場合の連絡は不要です。時間までにお集まりの参加者で講座を開始します。

### Q3. 雨（雪）天でも実施しますか？

A3. **雨（雪）天でも実施しますが**、開催日の**午前7時時点で何らかの気象警報および特別警報が発令されている場合は中止**します。その後集合時間までに警報が解除された場合でもその日は開催いたしません。  
雨具は通気性の良いレインウェアが望ましいですが、険しい道ではないため傘をさして歩くこともできます。足元は防水スプレーなどで濡れを防ぐと快適です。  
なお、濡れた路面、石、木の根、積雪など滑りやすい箇所がいくつかありますのでご注意ください。また、路面の状況によってはコース内容を一部変更する場合がありますのでご了承ください。

Q4. 当日の持ち物を教えてください。

A4. 飲み物、帽子、タオル、雨具、虫よけ（夏場）、動きやすい服装（冬場は暖かい服装）・靴（山道を歩く場合は、靴底の厚いハイキングシューズなどがおすすめ）です。

かばんは両手がふさがらないリュックサックがおすすめです。

## 【コースについて】

# 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



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。

## Q1. 体カレベルとはなんですか？

### A1. いわゆる「運動強度」のことです。

コースの「距離」、「累積高度差」、「スピード」をもとに目安で設定しています。  
一覧表の1（K-1）、3（Y-1）、5（G-1）、7（D-1）が令和7年度までに開催していた通常のコースであり、それぞれのコースの基準となっています。  
体カレベル欄の靴マークが多いほどきついコースです。

## Q2. なぜ体カレベル（新規コース）を設定したのですか？

### A2. クアオルト健康ウォーキングでは、適度な負荷をかけることを目的として目標心拍数を設定して歩きます。

従来のコースでは、運動習慣のある方や若年の方には負荷が小さく目標に達しない場合もありました。

そのため、負荷の高いスピードアップ ver やオプションウォーク（一覧表8（D-A）～13（D-CA））を新たに作成しました。

また、これらのコースへの参加目安を示すため、体カレベルを設定しました。

## Q3. 初心者はどのレベルから参加するべきですか？

### A3. 一覧表1（K-1）、3（Y-1）、5（G-1）、7（D-1）の**通常コースがおすすめ**です。

これらに一度参加してみて、物足りなさを感じるようであれば他のコースを試してみてください。

普段から運動習慣のある方、体力に自信のある方、働き盛りの年代の方は初心者であっても難易度5のコースに無理なくご参加いただけたらと思います。

#### Q4. スピードの「標準」、「はやい」とはなんですか？

A4. 通常、岐阜公園コース（約2km）はウォーキング前の説明、ストレッチ、心拍数の測定や見どころの紹介のため立ち止まる時間を含めて2時間半、その他のコース（約3～4km）は3時間を所要時間としており、こちらを基準である「標準」のスピードとしています。

これに対して「はやい」では歩くスピードを上げるほか、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、**所要時間は30分程度短くなります。**

具体的に時速〇〇kmというような基準は定めていません。

#### Q5. オプション+ウォークとはなんですか？

A5. 新しく「百ヶ峰・ながら川ふれあいの森コース」に**運動負荷の高いコース**（一覧表8（D-A）～13（D-CA））を設定しました。距離・高度差など登山に近いウォーキングです。

なお、当日は通常のコース（D-1）とどちらにするか選べますので、きつい運動に自信のない方は通常コースをお選びください。

#### Q6. わくわく+ウォークとはなんですか。

A6. クアオルト健康ウォーキング講座の通常コースを一部変更し、**季節のイベントや催しなどに合わせて楽しめます。**

歩く距離が長くなるなど、終了時間が少し遅くなる場合があります。