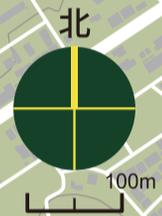
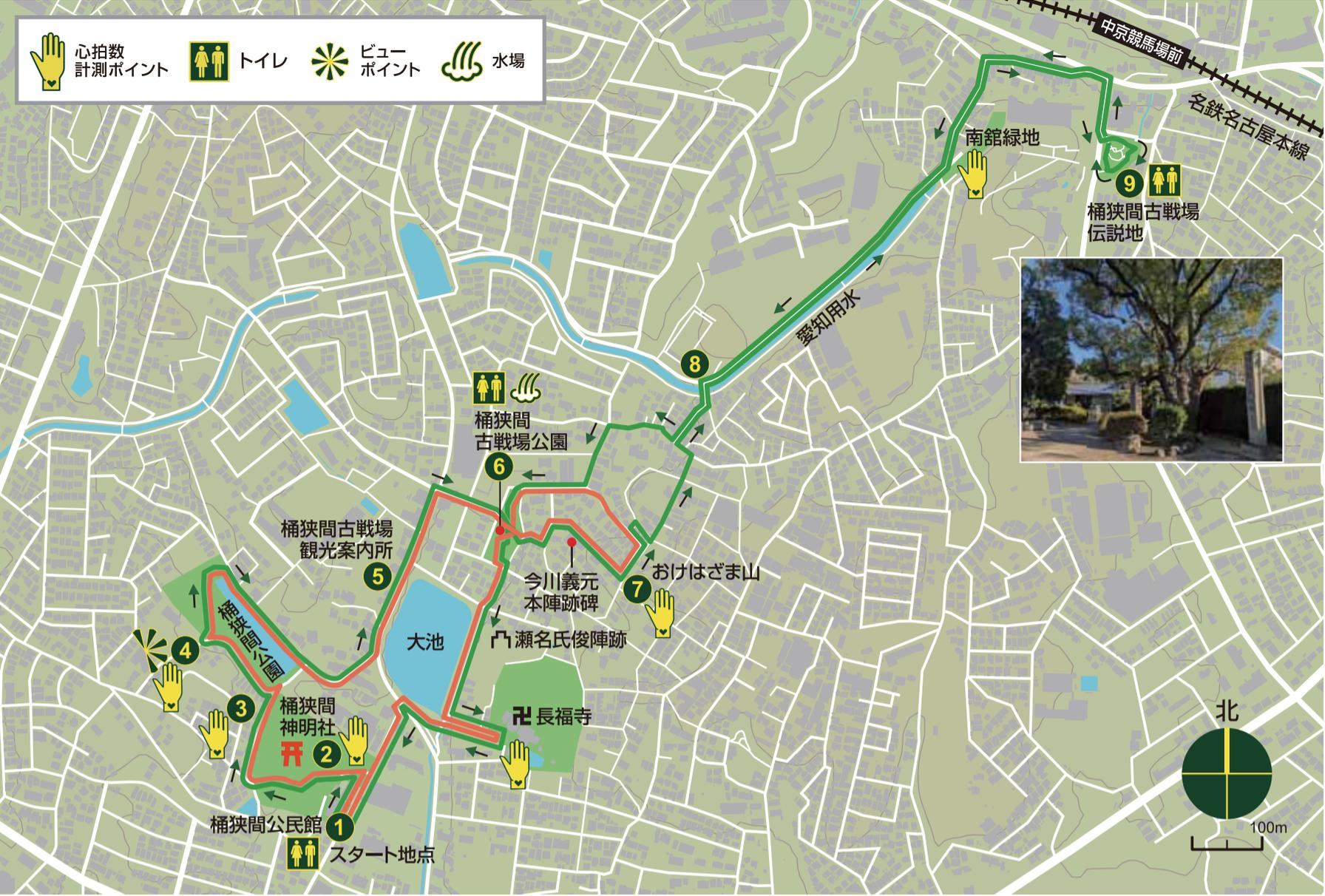
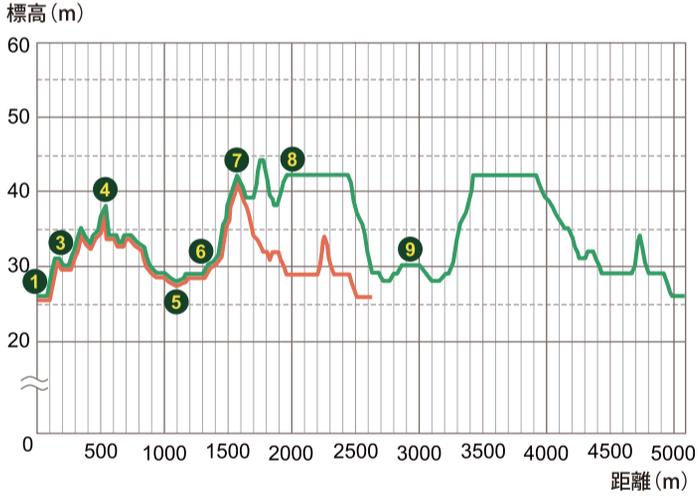


心拍数計測ポイント
 トイレ
 ビューポイント
 水場



## 高低差グラフ



**クアの道®・シティ**  
 「クアの道」はドイツ語の「Kur Weg」(療養の道)を基本にしており、  
 「クアの道・シティ」は、都市部の市街地でクアオルト健康ウォーキングを  
 実践するためのコースです。

## 都市を健康的に歩くポイント

### 土の道を探して歩く

- 足腰への負担軽減
- 運動負荷を加える

気温30℃のとき  
土の道=25℃  
舗装路=65℃

### 階段や傾斜を活用する

- 上り 心拍数を上げて運動強度アップ
- 下り 筋トレ

### 体表面を冷やす

- 運動効果アップ
- リラックス効果

### 日陰を探して歩く

- 熱中症予防
- 紫外線対策

日陰は、気温が低く放射熱も少ないので体を冷やす目的もあります。