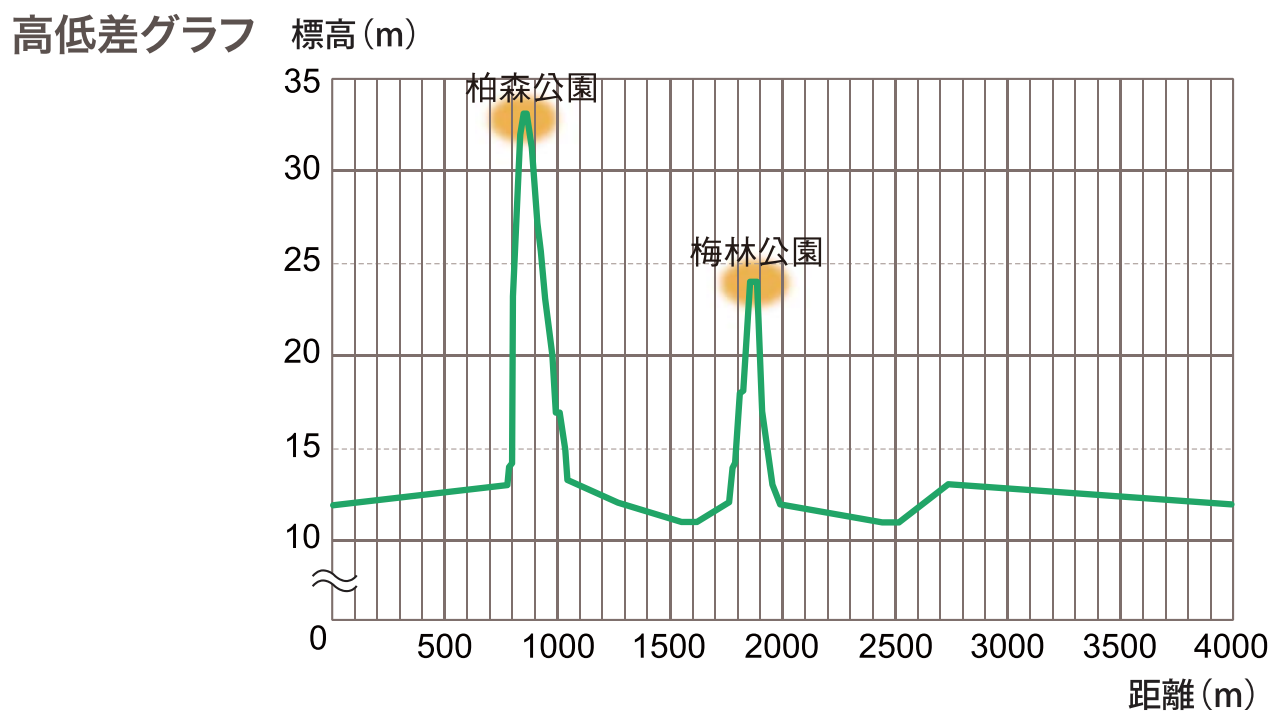


# 柳ヶ瀬・粕森公園・梅林公園コース 全長4.02km 累積高度差36m



## 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。