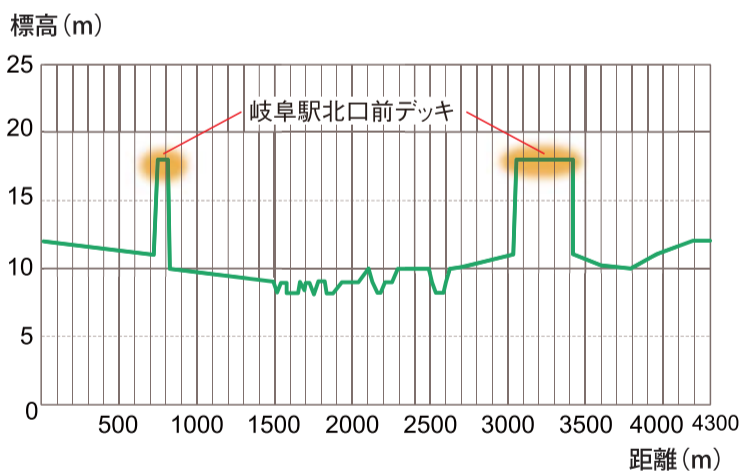


金公園・岐阜駅・清水川コース 全長4.32km 累積高度差27m



高低差グラフ



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



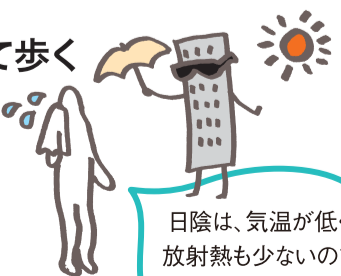
体表面を冷やす

- 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。