

須美江コース    コース全長 2.53km    累積高度差 81m

① ～ ⑪ コース行程

 トイレ

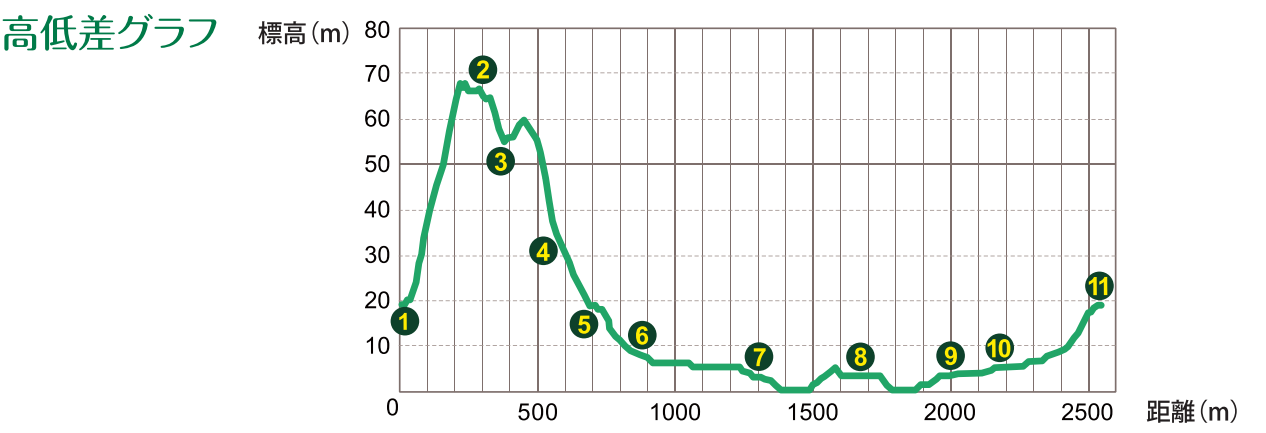
 水場

 心拍数計測ポイント

 ビューポイント

 ヤッホポイント

 海風



海洋性気候の特徴

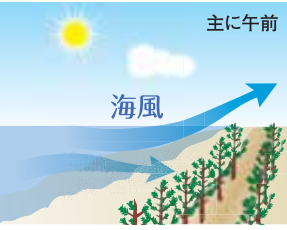
全天からの日射、水平線の広さ、白砂、長い日照時間、風

刺激の強い項目

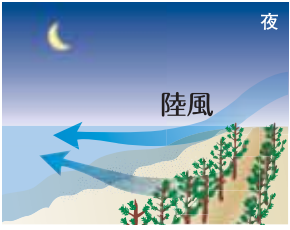
- 気温が低い
- 紫外線が多い
- 風が強い
- 海水エアロゾル(煙霧)が多い

保護性と負担緩和の項目

- アレルゲン(花粉以外)の減少
- 大気純度が高い
- 湿度が低い



温かい陸に海から冷たい風が吹き込む



温かい海に、陸から冷たい風が吹き込む

海風：海水エアロゾルの活用

海水エアロゾル(煙霧)の塩分+ヨウ素が下記に作用

- 塩分の粘液分解作用
- 気道粘膜の血行向上
- (気道) 繊毛運動の改善

→

粘液の分解と肺からの排出を促します

利用の注意

- ◆ 海風や日差しは、刺激が強いので、風や紫外線が強い時は、刺激が少ないよう、海岸を短くし、ビーチの森を活用します。
- ◆ 砂浜と波打ち際など、足元の安定に注意し、体力に合わせて、路面を選択します。