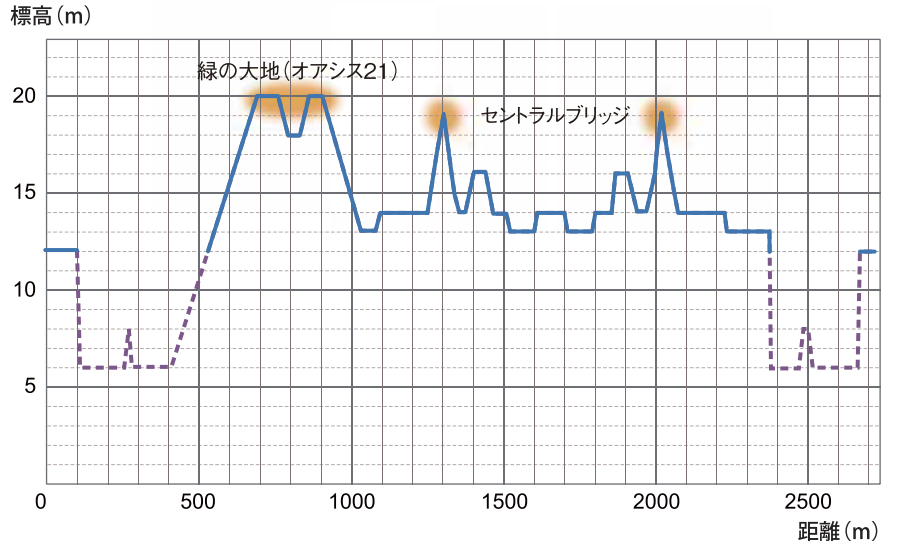


久屋大通パークコース 全長2.77km 累積高度差43m

～水の宇宙船からGO!～



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。