

釜谷浜サンセットコース

● 風車コース
全長 **3.1km**
累積高度差 **44m**

● 松林コース
全長 **3.2km**
累積高度差 **60m**

① ～ ⑥ コース行程



心拍数計測ポイント



ビューポイント



トイレ



水場



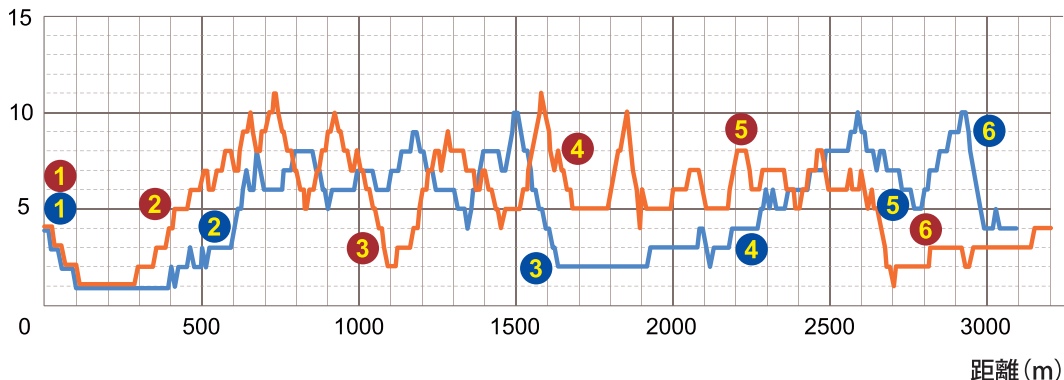
風力発電用風車



海風



高低差グラフ 標高 (m)

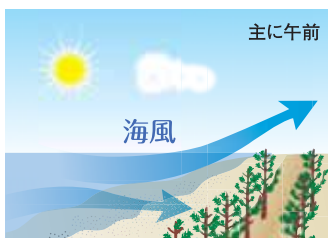


海洋性気候の特徴

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
- 風が強い
- 紫外線が多い
- 海水エアロゾル (煙霧) が多い



主に午前
温かい陸に海から冷たい風が吹き込む

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



夜
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) 纖毛運動の改善



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、刺激が少ない松林を活用します。
- ◆ 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。