

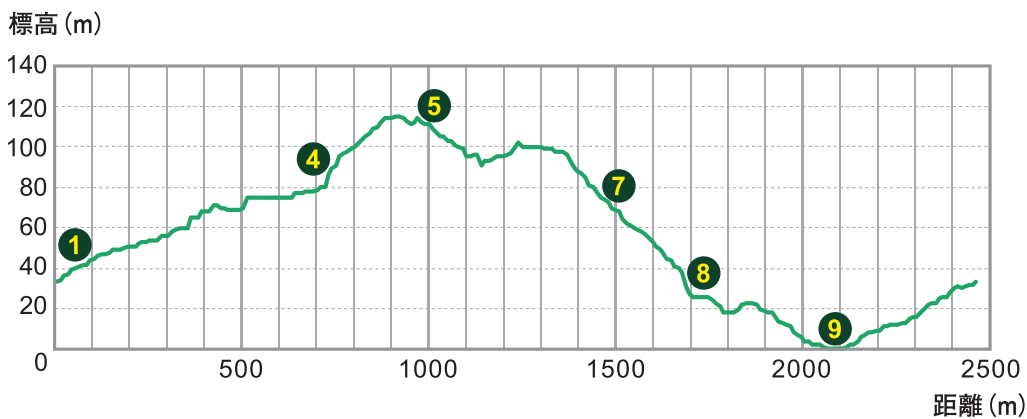
クアの道 木ノ浦コース コース全長 2.5km 累積高度差 138m

1 ~ 10 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
- 海風



高低差グラフ



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

海風

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

陸風

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