

大島若人の森コース 全長 2.28km 累積高度差 100m



海洋性気候の特徴

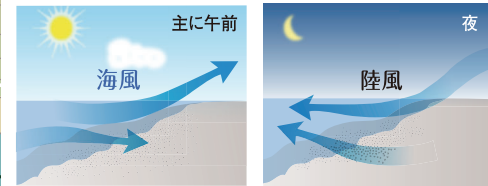
全天からの日射、水平線の広さ、
白砂、長い日照時間、風

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

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

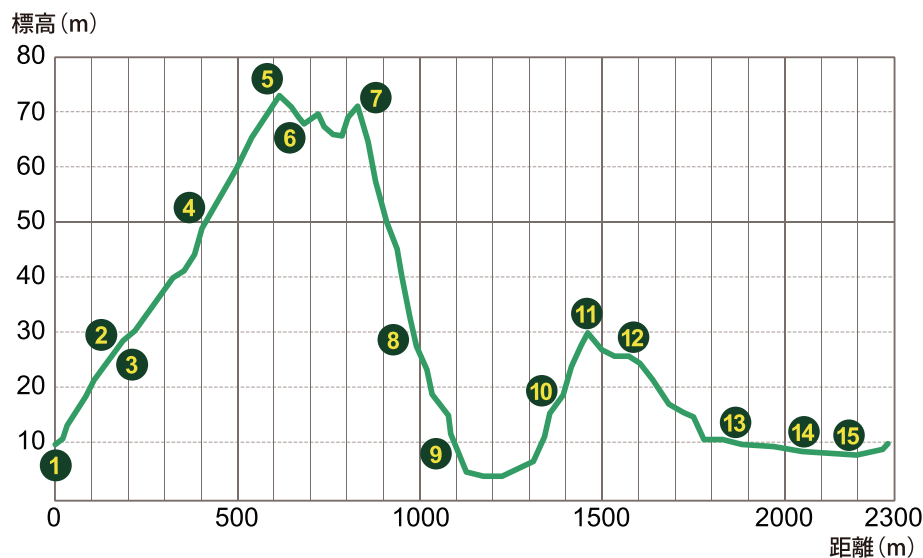
海水エアロゾル(煙霧)の
塩分+ヨウ素が下記に作用

- 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

海辺のコース利用の注意

- ◆ 海風や日差しは、刺激が強いため、風や紫外線が強い時の利用は控えます。
- ◆ 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。

高低差グラフ



1 ~ 15 コース行程

- トイレ
- 心拍数計測ポイント
- ヤッホポイント
- ビューポイント
- 水場
- 海風