

# 四本堂公園コース 全長 1.83km 累積高度差 74m

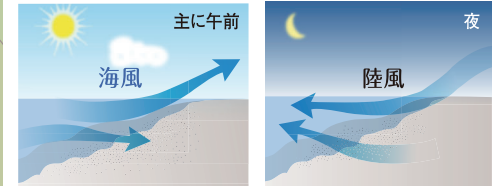


## 海洋性気候の特徴

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

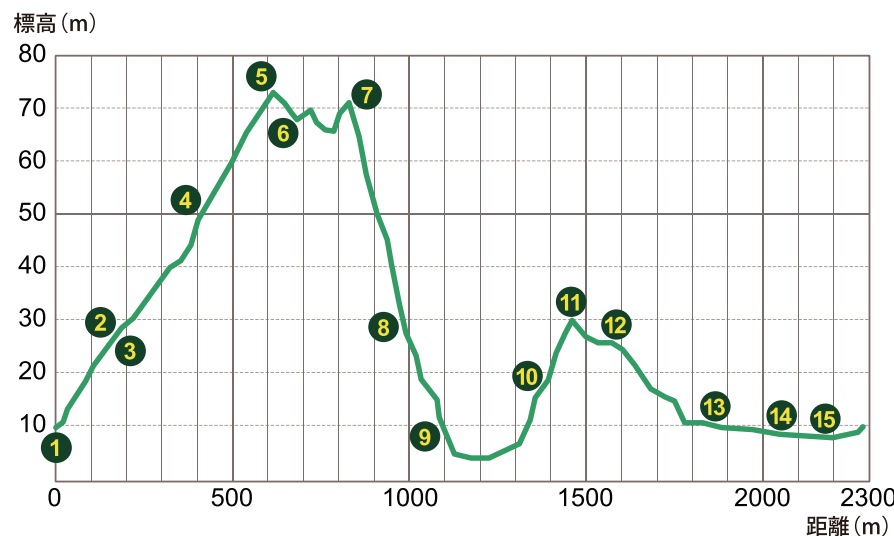
海水エアロゾル(煙霧)の塩分+ヨウ素が下記に作用

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



ヤッポポイント



ビューポイント



水場



海風