

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!～



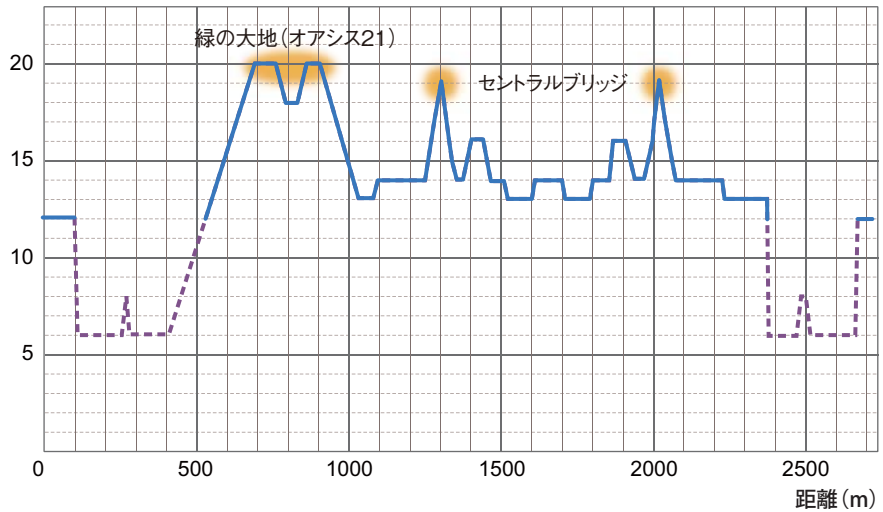
名古屋市の繁華街に沿った 久屋大通公園を歩く、都市型のコース

名古屋市の中核をなす中区。その顔ともいうべき、市内最大のオフィス街や繁華街を有する「栄」を貫く通りが「久屋大通」です。久屋大通の中央分離帯にあり、名古屋のランドマーク、中部電力ミライタワー（名古屋テレビ塔）が鎮座する大規模都市公園「Hisaya-odori Park（久屋大通公園）」。ここを健康づくりに活用しようと、ドイツ式健康ウォーキング「クアオルト健康ウォーキング」を実践する都市公園コース“クアの道・パーク”として認定されたのが「久屋大通パークコース ～水の宇宙船からGO!～」です。通常は、野山の傾斜や凸凹とした土の道など、さまざまな自然の要素を生かして設計されますが、平らな舗装路が多い都市でも、心身に良い効果が期待できるように、まちの要素が生かされています。

専門ガイドが歩き方のコツをご指南しますので、健康増進や、企業の健康経営のプログラム、観光の新しい楽しみ方として、本コースと一緒に歩きませんか。

高低差グラフ

標高(m)



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。

※運動時のリスクを低減させる目的で、参加当日の健康チェックで次の場合は参加を控えていただきます▶最高血圧(収縮期血圧)180以上 または 最低血圧(拡張期血圧)110以上

コース監修：小関 信行（芸術工学博士，日本クアオルト研究機構 事務局長）
発行：名古屋市中区役所 編集・制作：日本クアオルト研究所
お問合せ：地域力推進室 tel.052-265-2224
「クアオルト」「気候地形療法」「クアの道」は登録商標です



クアの道®・パーク
「クアの道」はドイツ語の
Kur Weg(療養の道)を
基本にしています