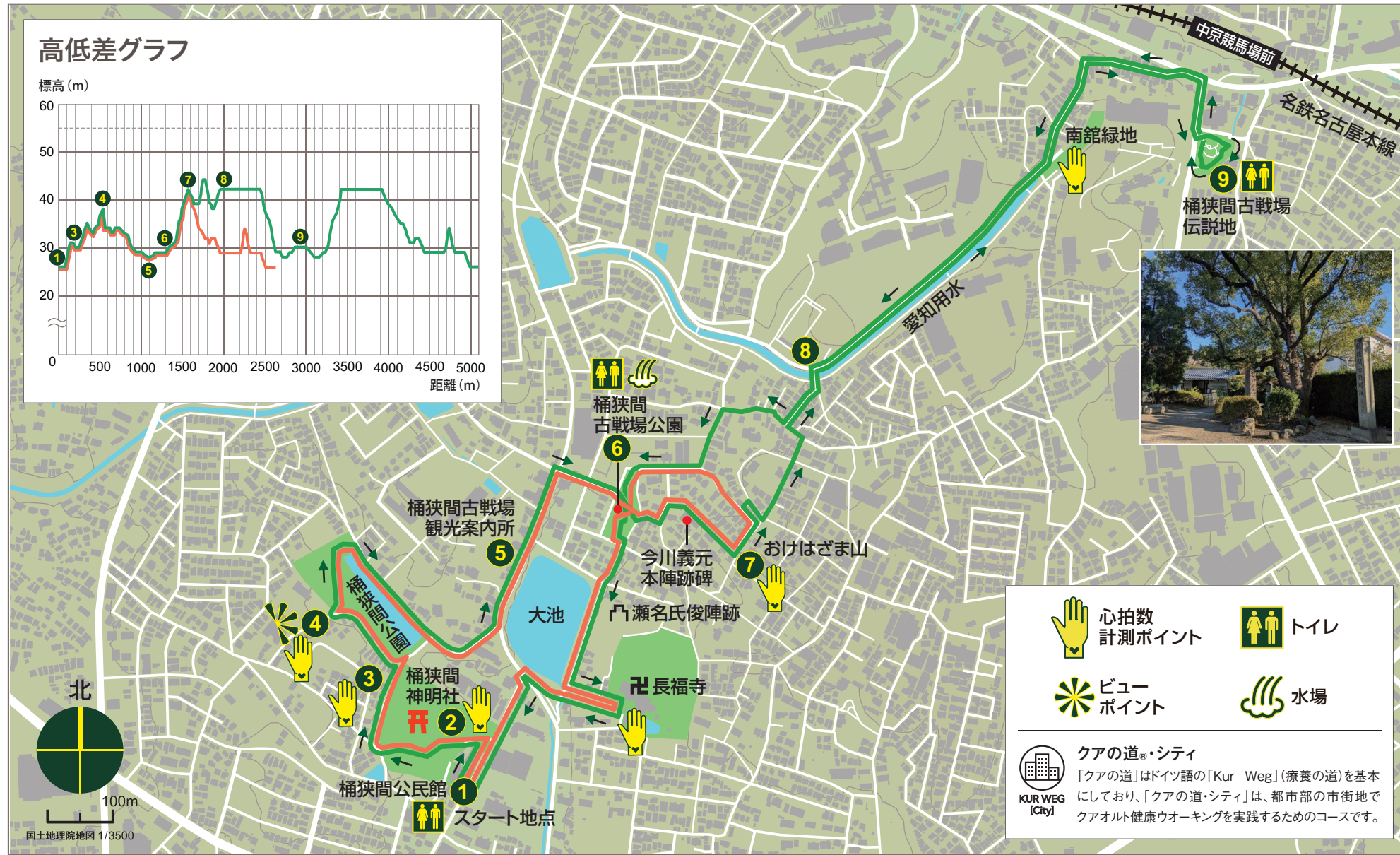


歴史ロマン! 決戦桶狭間コース

全長 5.08km 累積高度差 61m

ショートコース 全長 2.61km 累積高度差 36m



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



体表面を冷やす

- 運動効果アップ
- リラックス効果



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



日陰を探して歩く

- 熱中症予防
- 紫外線対策



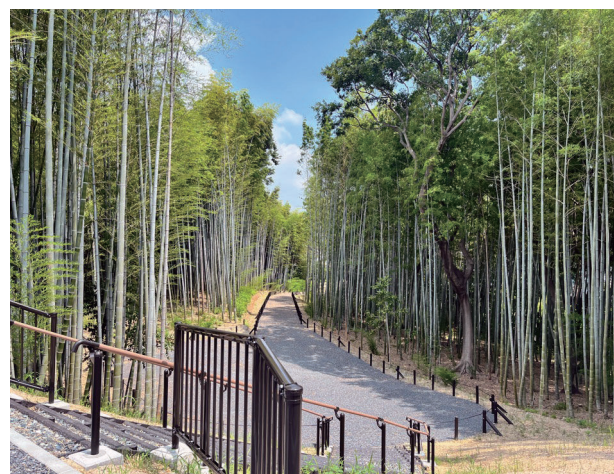
※運動時のリスクを低減させる目的で、参加当日の健康チェックで、以下の場合は参加を控えていただきます。

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

桶狭間を歩くー健康づくりでまちをつなぐ

本コースは、桶狭間古戦場公園から桶狭間古戦場伝説地へと続く、クアオ尔特健康ウォーキングの都市型コースです。市街地を中心としながらも、ルート内には竹林や神社、公園などが点在し、自然の気配を感じながら歩くことができます。織田信長公と今川義元公ゆかりの史跡や寺社を巡り、戦国時代の物語に思いを馳せながら歩けることも大きな魅力です。適度な起伏があり、無理なく運動強度を高められる点も特長のひとつです。全長約5kmのコースに加え、ショートコースも設定されており、体力と体調に合わせて楽しむことができます。

桶狭間は名古屋市緑区と豊明市にまたがる歴史的な場所であり、地域を越えて続く道を歩くことで、健康づくりとあわせて地域のつながりを感じることができます。



桶狭間公園



桶狭間古戦場公園の銅像

長福寺(上) 神社(下)



大池