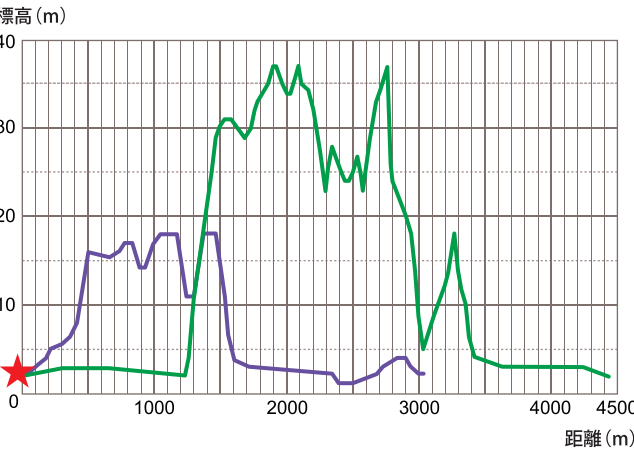


自然と歴史を感じる大高コース

■ 鷺津砦・丸根砦コース 全長4.43km 累積高度差76m ■ 大高城跡・酒蔵コース 全長3.03km 累積高度差30m



高低差グラフ



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℃

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

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。

自然のなかで戦国・江戸の文化を体感

本コースは、江戸時代から続く酒蔵のある情緒あふれるまちなみにあり、タイムスリップしたような気持ちにさせてくれます。さらに桶狭間の戦いの前哨戦で、今川・織田両軍の激しい攻防の舞台となった鷺津砦跡・丸根砦跡、松平元康(後の徳川家康)が兵糧入れを成し遂げたことで有名な大高城跡を巡ることができます。大高城跡からは、両砦跡を望めるだけでなく、堀や土橋などの痕跡を見ることができ、歴史の舞台を実際に感じられます。

また、市街地と思えないような坂道を登りきると、一気に展望が開き、自然と歴史にあふれた大高のまちなみの一大パノラマが広がります。この坂道が、クアオルト健康ウォーキングの運動強度の維持に生かされています。

大高の自然と歴史を感じながら、心も体もリフレッシュできるコースです。

