

江戸時代から受け継ぐ文化を感じながら歩く

旧東海道に面した日本遺産に認定されたまちなみと、自然豊かな丘を巡る本コース。江戸後期から昭和初期に建てられた、なまこ壁やうだつのある伝統的建造物などは、当時のたたずまいを残し、絞り製品を扱う店は、今も格式高い風情が漂います。

有松天満社の鎮守の森に続く階段を上って、心拍数を調整しながら運動強度をアップ。細根山オアシスの森に向かうと、蒼蒼とした竹林に遭遇。そこでは、凜とした静寂さに心が癒される時間が待っています。

起伏に富んだ地形の有松は、歴史的情緒を楽しみながら歩いているだけで自然に健康となる、理想的な都市型クアオルト健康ウォーキングとして魅力があふれています。



岡家住宅(名古屋指定文化財・都市景観重要建築物)

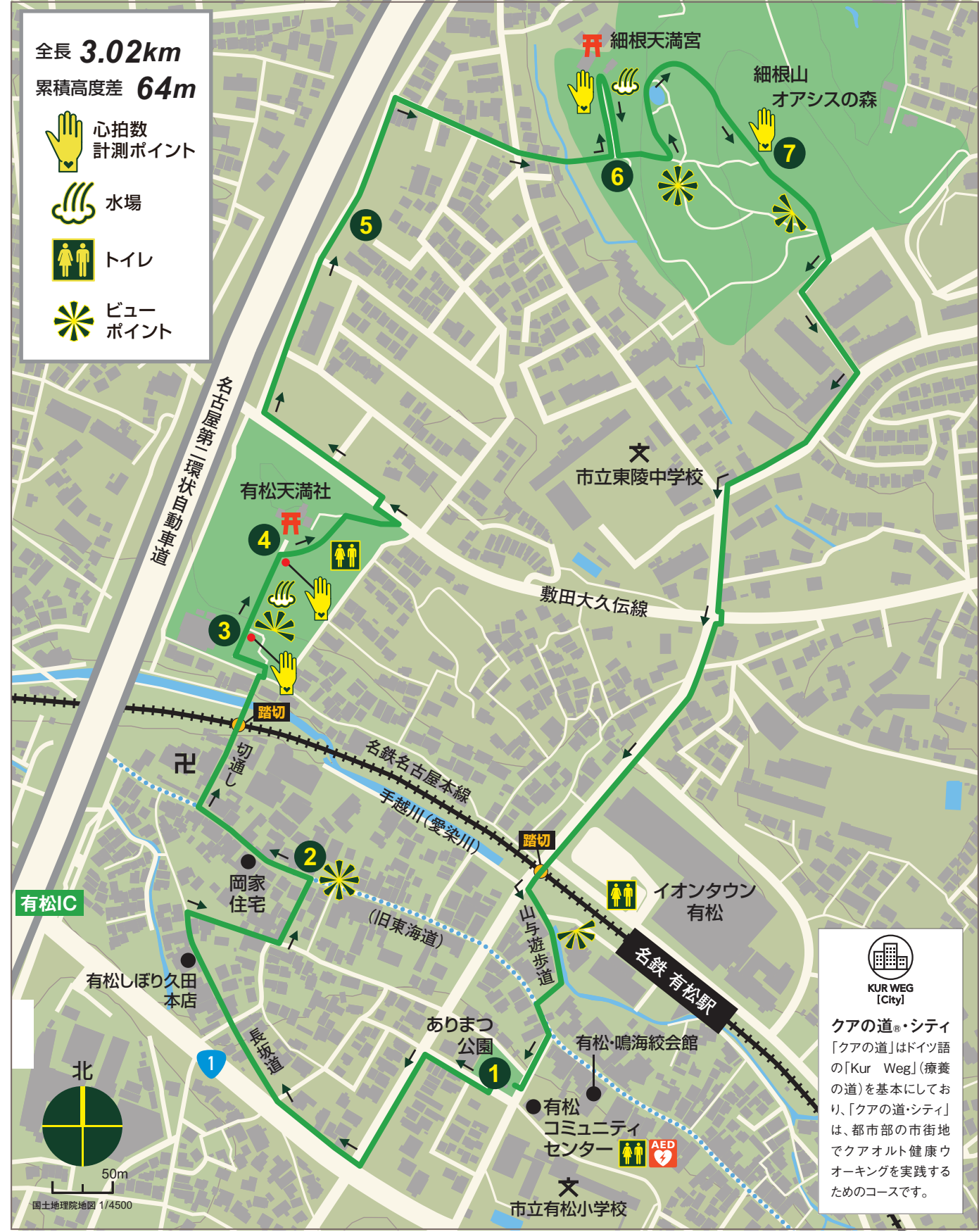


細根山オアシスの森の竹林

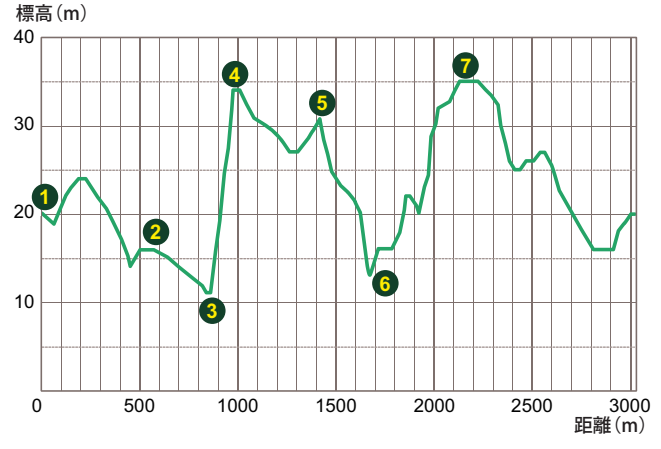


有松天満社

江戸情緒と絞りのまち日本遺産有松コース



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(日なた)
 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。

※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
-------------	-------	-----	-------------	-------