

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!～



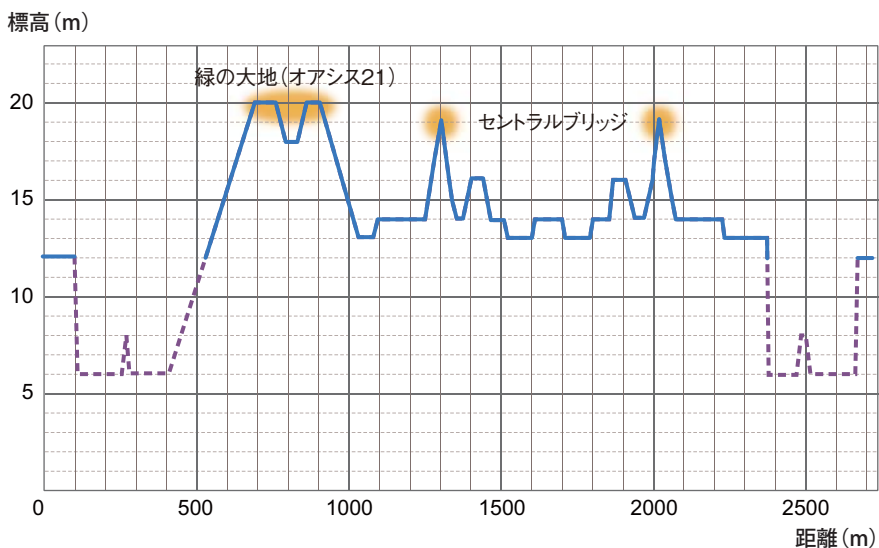
名古屋市の繁華街に沿った 久屋大通公園を歩く、都市型のコース

名古屋市中核をなす中区。その顔ともいえる、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、まちの要素が活かされています。

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



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」「気候性地形療法」「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
KUR WEG [Park]