

岐阜市で

# クアオルト®健康ウォーキング

クアオルト健康ウォーキングは、ドイツのクアオルト（健康保養地）で自然の地形や風などを活用して行われている運動療法を基に考案された健康づくりのためのウォーキングです。

安全に、楽しく、さわやかに、運動効果（生活習慣病予防・介護予防、気分転換・ストレス解消）が得られやすいよう専門家が設定したコースを指導者とともに歩いてみませんか。



百々ヶ峰・ながら川ふれあいの森コースでのウォーキング



金華山のツブラジイ開花の様子



クアオルト健康ウォーキングのコース開設を祝うテープカット（令和元年10月26日）



岐阜市は中京圏の人口40万人を超える都市でありながら、中央部に豊かな自然、歴史文化資産等があります。

このような本市の良さを生かし「都市型の」クアオルト健康ウォーキングのコースを整備しました。

令和2年4月からは、各コースで、クアオルト健康ウォーキング講座を開催します。



市中央部（シティタワー43展望室）から市北部方面の眺望  
手前が金華山。長良川を挟み奥が百々ヶ峰

# クアオルト健康ウォーキングは、 「歩く運動効果」が得られやすいように工夫されたウォーキング

## 生活習慣病予防・介護予防

- メタボリックシンドローム解消等で推奨されている中強度の有酸素運動として、安全・効果的に、さわやかな気分で歩けるよう、血圧、心拍数、体表面温度を測定しながら歩きます。
- 舗装されていない道を注意して歩くこと、実践指導者や他の参加者と会話すること等によって足腰の筋力強化や脳への良い刺激が得られます。

## 気分転換、ストレス解消

- 自然の中で森林浴をしながら、指導者や仲間とともに楽しく、さわやかに（体表面温度を調整し、直射日光を避けた自然光を浴びながら）歩きます。

## ウォーキング講座の流れ（行程：約2時間30分～3時間）

- 1 健康チェック、血圧、心拍数、体表面温度の測定
- 2 実践指導者からの説明
- 3 ストレッチ（準備体操）
- 4 実践指導者と共にウォーキング
  - ・ 体調を確認、運動強度を調整しながら歩く
    - …**心拍数が上り坂で160-年齢となるように**
    - ・ 暖か（暑）い季節には、両手を広げ風を受ける首元を開ける、水場で腕を冷やすなどしながら歩く
      - …**体表面温度を平均2度下げよう**
- 5 ストレッチ（整理体操）、健康チェック、血圧測定、アンケート調査 …ご協力よろしくをお願いします。



申込みと健康チェック



コースの途中で心拍数の測定



血圧の測定



体表面温度の測定

血圧は、正しい姿勢で測りましょう。血圧計を付けた手首の位置を心臓と同じ高さにし、画面を見るのではなく遠くを見ながら計測します。また腕が上下すると正しく測定できないことがあります。

講座の申込み・問合せ先：岐阜市健康増進課 ☎ 058-252-7193 都通2丁目19番地

## お申し込みにあたってご注意いただきたいこと

### 楽しくウォーキングをするための健康チェックと準備

#### ★ウォーキング前の健康チェック

- ・ 血圧が収縮期（最大）160mmHg以上又は拡張期（最小）100mmHg以上の方は、医師にご相談のうえ、差しさわりのない判断されている場合のみ参加可能です。また既往症のある場合は、ウォーキングによるメリットよりリスクが上回る可能性がありますので、ウォーキングを始める前に医師に相談しましょう。
- ・ 熱っぽい、からだがだるい、頭痛、吐きけ、下痢、関節痛などがある場合は、ウォーキングを控えましょう。

#### ★服装と持ち物

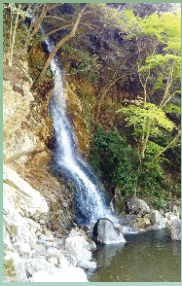
- ・ 歩ける服装（気候に合わせて通気性と発汗性のよいもの、伸縮性があり身体が楽に動かせるもの）
- ・ 舗装されていない山道を歩くため、ハイキングシューズをおすすめします。
- ・ 帽子、タオル、雨具、虫よけスプレーなど
- ・ 健康管理のため、水分補給しながら歩く必要がありますので、必ず飲み物をご持参ください。
- ・ 寒い時期・ ・ 寒いと身体が縮こまりがちになります。ポケットに手を入れて歩くとバランスを崩した時に腕が使えなくて危険です。また十分な腕振りができず肩こりにもつながるため、手袋やネックウォーマなどで温かくしましょう。
- ・ 暑い時期・ ・ 特に夏場はこまめに水分をとり熱中症に十分気をつけて歩きましょう。虫の発生時期は長袖が安全です。
- ・ 雨天でも少雨であれば開講します。

#### ★山道を歩くときは

- ・ 基本的に上りが優先、危険のない限り山側に立ち止まってすれ違います。後方から抜かされる場合も同じです。

# 金華山・長良川・岐阜公園コース

～戦国の歴史、伝統文化を感じながら歩こう～



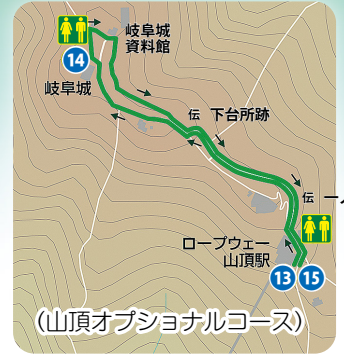
御手洗池



三重塔



織田信長公居館跡地発掘現場 (右上: 復元イメージ)



(山頂オプションコース)



風情溢れる長良川の船着き場が見えます奥の山は百ヶ峰



ロボット水門がある湊コミュニティ水路



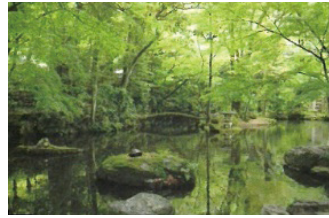
9 地点の心拍数		5 地点の心拍数	
15秒		15秒	
60秒		60秒	

4 地点の心拍数	
15秒	
60秒	

12 地点の心拍数	
15秒	
60秒	



趣ある冠木門をくぐって、階段を上りながら目標心拍に達するまで運動強度を上げよう (^\_^)



スタートは美しい庭園から

3 地点の心拍数	
15秒	
60秒	

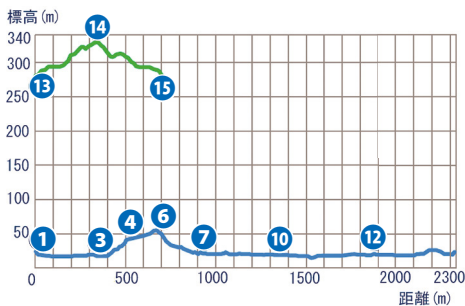
年齢 = 160 -  = 目標心拍数

1～15コース行程 トイレ  
 心拍数測定ポイント ビューポイント  
 バス停 水場

血圧	歩く前	/	mmHg
	歩いた後	/	mmHg

体表面温度	1回目	℃
	2回目	℃

## コース基本情報



経路：総合案内所 (地点①発着点) 庭園内～三重塔 (②～⑤)～御手洗池 (⑦)～花木広場から川原町広場 (⑧～⑫)

### 山頂オプションコース

- 距離 約 0.7km
- 標高差 約 70m
- 消費カロリー 約 100kcal

### 金華山・長良川・岐阜公園コース

- 距離 約 2.3km
- 標高差 約 30m
- 消費カロリー 約 260kcal

心拍数は、脈に触れやすい手首または頸動脈で測定、15秒間測り、4倍して60秒の数値にします。

CHECK  
 体力に合った運動強度  
 目標心拍数 160-年齢  
 体表面 平均2℃低く  
 運動効果を増す  
 体表面を冷たくサラサラ  
 COOL WATER



集合場所 岐阜公園総合案内所前  
 バス停 岐阜バス「岐阜公園歴史博物館前」  
 (長良橋方面、岐阜駅方面)  
 駐車場 岐阜公園駐車場 (有料) または鏡岩緑地 (無料)

体表面温度は、適時測り数値を確認、上がってれば首元を開けたり、腕に水をかけるなどして身体を冷やします。

# 百々ヶ峰・ながら川ふれあいの森コース

～四季の変化、動植物の生命力を感じながら歩こう～



野鳥観測池  
夏にはサンコウチョウが渡来

三田洞キャンプ場入口

大きなシダが幻想的

景色も広がる地点。  
「ヤッホ！」と叫ぶ  
と山々にこだまする

### 10 地点の心拍数

15秒	
60秒	

### 8 地点の心拍数

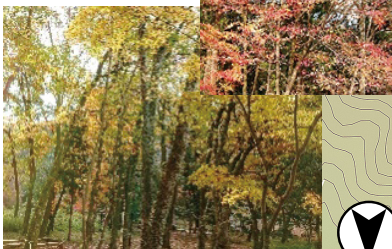
15秒	
60秒	

### 5 地点の心拍数

15秒	
60秒	

### 4 地点の心拍数

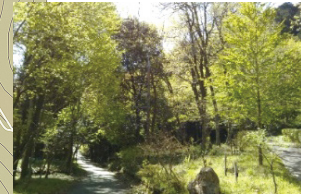
15秒	
60秒	



秋には美しい紅葉が楽しめます



薬木の広場でもヤッホよく反響します



南斜面を登りながら目標心拍に達するまで運動強度を上げましょう(^^)

### 3 地点の心拍数

15秒	
60秒	

年齢 160 -  = 目標心拍数

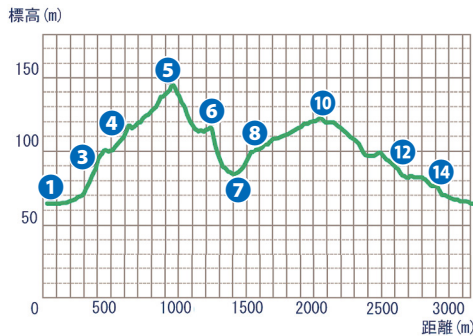
1～14コース行程  
心拍数測定ポイント  
ヤッホポイント  
トイレ  
ビューポイント  
水場

血圧	歩く前	/	mmHg
	歩いた後	/	mmHg

体表面温度	1回目	℃
	2回目	℃

心拍数は、脈に触れやすい手首または頸動脈で測定、15秒間測り、4倍して60秒の数値にします。

## コース基本情報



## 百々ヶ峰・ながら川ふれあいの森コース

- 距離 約 3.2km
- 標高差 約 80m
- 消費カロリー 約 430kcal

経路：四季の森センター（地点①発着点）  
南斜面（②～⑨）～桜の広場下り（⑩～⑫）～薬木の広場（⑬～⑭）

CHECK  
体力に合った運動強度  
目標心拍数 160-年齢  
体表面 平均2℃低く  
運動効果を増す  
体表面を冷たくサラサラ  
COOL WATER



集合場所 四季の森センター  
バス停 岐阜バス「三田洞」  
(四季の森センターまで徒歩15分)  
駐車場 ながら川ふれあいの森駐車場

体表面温度は、適時測り数値を確認、上がってれば首元を開けたり、腕に水をかけるなどして身体を冷やします。