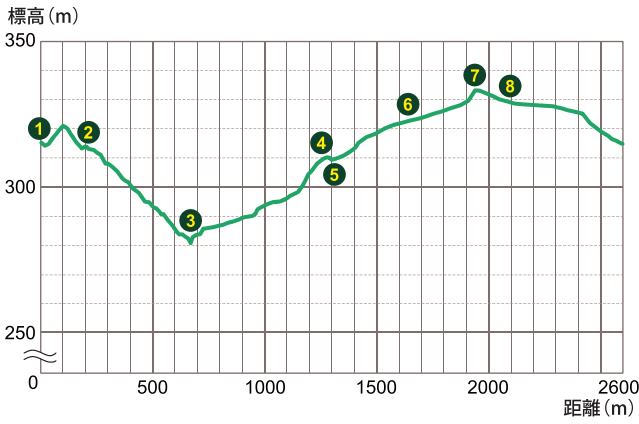


**フォレストウォークコース 全長 2.6km 累積高度差 62m**



**高低差グラフ**



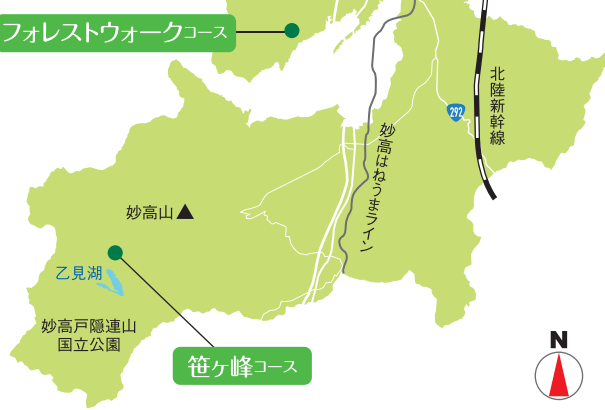
**歩行前の体調チェック**

- ▼ 次の状態に当てはまる人は歩行を控えましょう。  
睡眠不足、めまい、吐き気、胸の痛み、動悸・息切れ、  
血圧が通常よりも大幅に高い など
- ▼ 疾病のある人、膝や腰に痛みがある人  
歩行運動が可能かを主治医に確認しましょう。

① ~ ⑧ コース行程   
 🚻 トイレ   
 💧 水場  
🧤 心拍数計測ポイント   
 🌟 ビューポイント   
 🍷 ヤッホポイント

**クアオルト健康ウォーキングコース「クアの道」**

妙高市は、太陽生命クアオルト健康ウォーキングアワード2021において、健康寿命の延伸に向けた、まちづくりビジョンを評価され、優秀賞を受賞しました。その副賞として、ウォーキングコースの調査・設計、専門ガイドの養成などを太陽生命(アワード特別協賛)にサポートいただき、2つのコースを「クアの道」として認定していただきました。




**発行・お問合せ** 妙高市 観光商工課 ☎0255-74-0021  
 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)  
 編集・デザイン：日本クアオルト研究所

**風光明媚なリゾート施設の森を活用**

本コースは、市街地から比較的近い立地の「ロッテアライリゾート」が、観光客だけでなく、市民の健康づくりの場として活用してもらえるようにと、景観に優れた敷地内を開放して設計されました。緩やかなアップダウンのため、運動習慣がない方でも利用しやすく、整備された心地よい森林空間で、小川のせせらぎや鳥のさえずりを聞きながら、心身ともにリフレッシュできます。

コース途中にあるハンモックやドームテントで森林浴したり、ウォーキング後には日帰り温泉でリラックスするなど、さまざまな楽しみ方ができるコースです。


**クアの道®** 「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  
 「クアオルト」「気候性地形療法」「クアの道」は登録商標です



温泉やプールのほか、多彩なアクティビティで人気の「ロッテアライリゾート」。



小川のせせらぎを聞きながら木々の合間を歩く、まさに「フォレストウォーク」。