

妙高戸隠連山国立公園内に設計された 標高1300mの高原を歩くコース

本コースは、日常の喧騒から離れ、雲上の楽園・笹ヶ峰高原の豊かな自然に身を置き、心身ともにリフレッシュするコースです。標高1300mという高原の地形と、冷涼な空気など気候の特徴を活かしたウォーキングを体験するのが魅力。「平成の名水百選」に選ばれた「宇棚の清水(うだなのしみず)」では、清らかで冷たい水で腕を冷やすなどして「冷たくさらさら」に。(このマップ裏面「歩くときの2つのポイント」参照)

また、水源保全を目的に県の取り組みとして植えられたという日本最大のドイツウヒ林では、クアオルトの本場・ドイツに思いを馳せながら、歩いてみては。



清水ヶ池からの眺め(地点⑪～⑫)



左上・下:平成の名水百選「宇棚の清水」、右:ドイツウヒ林

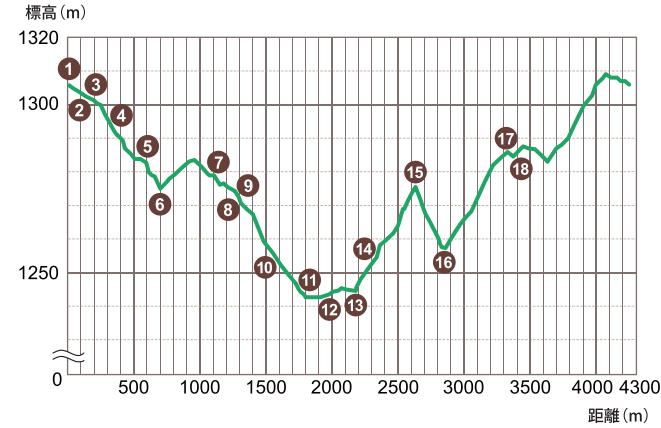


笹ヶ峰牧場周辺では、一面に黄色いキンポウゲが咲く(6月中旬～7月上旬)



笹ヶ峰コース 全長 4.24km 累積高度差 111m

高低差グラフ



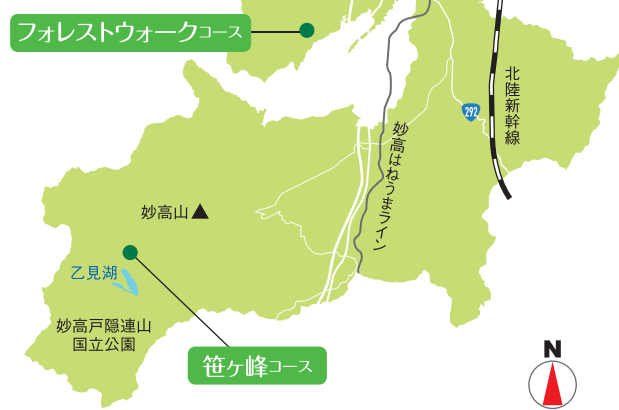
歩行前の体調チェック

- ▼ 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。

①～⑱ 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 発行 妙高市 観光商工課 ☎0255-74-0021
お問い合わせ 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

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