クアオルト®健康ウオーキングコース「**クアの道®**」

KUR WEG

the campus 縄文の森コース

1

The Campus - Jomon no mori Course

全長 *1.61km*
累積高度差 *63m*

ショート
全長 *1.14km*
累積高度差 *40m*

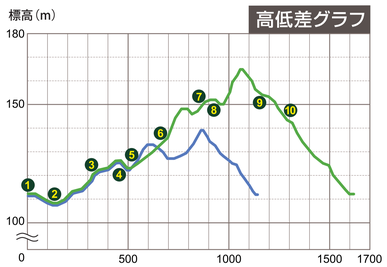
1 ～ 10 コース行程

心拍数計測ポイント　トイレ

ヤッホポイント　水場

ビューポイント

高低差グラフ





北上盆地の風と四季を感じて

本コースは、北上市と奥州市にまたがる15ヘクタールの広大な森〈the campus〉の中にあります。〈the campus〉は「創る・食す・学ぶ・働く・整う・遊ぶ」をコンセプトとしたアウトドア複合施設で、市民の健康づくりはもちろん、健康経営を目指す（株）近藤設備の基本理念を具現化するものとして創られました。
北上盆地の真ん中に位置し、近くには縄文時代の集落跡である樺山遺跡やこの地域の仏教の中心地であった国見山廃寺跡があり、時代が変化しても変わらずそこにある歴史を感じることができます。山の形状をそのまま活かした適度なアップダウンのため、どなたにも利用しやすく、北上盆地の風を感じ、多様な植物の四季を楽しむことができるコースです。



広大なフィールドで、さまざまな学びを楽しむ〈the campus〉



コースのスタート地点「白い家」（レストラン）

自然に溶け込むキャンプ体験や、冬季は雪上トレッキングも

クアオルト健康ウオーキングとは

「クアオルト健康ウオーキング」は、ドイツのクアオルト（療養地・健康保養地）で治療に利用される**「気候性地形療法®※」**を基本とした、健康づくりのためのウオーキングです。生活習慣病や認知症、ロコモティブ・シンドローム（運動器症候群）、フレイル（虚弱）の予防と改善、メンタルヘルスや免疫力の向上を目標に、**心身の健康づくりや健康寿命の延伸に活用**されています。

※気候性地形療法…ドイツのクアオルトにおいて、高血圧や心臓リハビリテーション等の治療に使用する、自然を活用する運動療法。自分の体力にあったスピードで、「冷気と風」「太陽光線」などの気候要素を活用し、体表面を冷たく保ちながら、森や山の中の傾斜地を歩くことで、通常のトレーニングよりも楽に、より大きな効果を得ようとするものです。

歩くときの２つのポイント

がんばらない
主観的感覚▶ややきつい
運動リスクの軽減
運動効果を増す

→ 目標心拍数（上りのとき）
160（マイナス）－年齢
＝
運動強度55～60%

（注）降圧剤（血圧降下剤）を服用している人は
目標心拍数「160－年齢」の数値から 10～20% 減らす

心拍数の計測方法

❶ 計測地点に到着したらすぐ、手首等の脈拍を計測
❷ 15秒間計測し、4倍して1分間の脈拍数を算出

自分の体力に合わせ、歩く速さなどを調整する。最初はゆっくり、慣れてきたら目標心拍数を目指して歩く。下り道は、目標心拍数ではなく、ケガをしないよう無理をせずに歩く。

＋

冷たくさらさら
主観的感覚▶やや冷える
運動効果を倍近くに

→ 体表面温度
平均 2°C低く

歩行中、汗をかいたり、暑くなったりしたら、襟元を開ける、袖をまくる、1枚脱ぐなどして、衣服で調整します。汗が蒸発して**「冷たくさらさら」**な状態の肌を保ちましょう。

the campus

設置者：the campus 0197-63-3555　デザイン：（株）日本クアオルト研究所

クアオルト健康ウオーキングコース「クアの道」…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」「テラポイト」「クア（Kur）」は登録商標です