

# ぎふ清流里山公園ウォーキングマップ

## コースのご紹介

### 園内周回コース (距離 3.0 km)

園内の外周を一周するコース。緩やかな起伏が幾つかありますが、道幅も広くのんびり歩けるコースです。牧場付近では園外ののどかな農村風景や恵那山を見ることができます。

\*所要時間：約 45 分 \*消費カロリー：約 135Kcal \*歩数：約 4,500 歩 ※参考数値

### 修景散策コース (距離 2.0 km)

溪流、池、ガーデン (花畑)、水田などの風景を見ながら散策できるコース。道幅が狭いところもありますが、起伏も少なく、移り変わる景色に癒されながら歩けるコースです。

\*所要時間：約 30 分 \*消費カロリー：約 90Kcal \*歩数：約 2,900 歩 ※参考数値

### 林内健脚コース (距離 1.7km)

主に園内の自然豊かな林内を歩くコース。起伏が多くなっており 2 箇所の長い登り階段もあります。距離は短いですがハードなコースです。

\*所要時間：約 25 分 \*消費カロリー：約 75Kcal \*歩数：約 2,500 歩 ※参考数値

## <ウォーキング注意事項>

- ・準備体操をしましょう。
- ・季節に合った動きやすい服装で行いましょう。
- ・適度に休憩・水分を取りましょう。



めぐる、つながる、里山体験  
ぎふ清流里山公園



Instagram



facebook



LINE@



Home page

ホテル Fair field BY MARRIOTT

# ウォーキングが心身にもたらす効能

●**身体を正常に保つ** ●**生活体力を維持** ●**生活習慣病を防ぐ**

## 心肺・血管強化効果

酸素摂取量が増え、心肺機能が向上し、血管が強化され、心臓血管病などを防ぐ。また持久力が向上する。

## メタボ予防改善効果

体脂肪を減らし、代謝を活性化し、インスリンの働きを良くして内臓肥満、高血圧、糖尿病等の内臓脂肪症候群（メタボリック・シンドローム）を防ぐ。

## 悪玉追放効果

悪玉の酸化 LDL コレステロールを減らし、善玉の HDL コレステロールを増やし、高脂血症、動脈硬化などを防ぐ。

## 貯筋・姿勢効果

階段や坂道を歩く等して、足腰を鍛えれば、赤筋が増えて基礎代謝が高まり、体脂肪が溜まりにくくなる。体幹筋力を鍛え、姿勢が保たれる。



## 骨太効果

骨芽細胞を活性化させて骨密度を高め、骨を丈夫にして骨粗しょう症、転倒による寝たきりを防ぐ。

## 脳活性化効果

脳の働きを活発にし、五感を鍛え、自己制御機能を発達させる。

## 免疫力増強効果

NK 細胞を強化し、がん細胞を抑制。

## リラックス効果

ストレス、不安感「うつ」をとり、肩こり、腰痛等を和らげる。

## 快調快眠快通効果

生体リズム、自律神経のバランス、体温体調を整え、眠りの質を改善する。また、大腸を活性化し通じを良くする。

出典：(社)日本ウォーキング協会「人も社会も元気にするウォーキングの効用と魅力」

## 無料で健康チェックができます

### 血圧計



簡単な操作で血圧を測ることができます。

### 骨セルフチェック



手首で測定。約 40 秒で簡単に測定できます。

### 血管年齢測定器



血管年齢、血管健康度(A~E)、脈拍数、ワンポイントアドバイスの表示。約 60 秒で簡単に測定できます。

### 肌年齢測定器



肌の健康度(A~Eの5段階)を測定します。基礎代謝料・1日に必要なカロリー・肌タイプ・スキンケアアドバイス・肌のトラブルリスク・美肌アドバイスなど多彩な結果をプリントアウト。

### ストレス測定器



手軽で簡単に約 1 分でリラックス度がわかります。