



クアオルト®健康ウォーキングで

愛知編

東海エリアを元気に！キャンペーン

岡崎城跡周遊コース

コース全長 1.92km 累積高度差 44m



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



楽しんで歩きましょう！



火照った肌に水をかけ、気化熱による体表温度の低下を計測器で確認

コース前半は伊賀川沿いの遊歩道から岡崎公園内を経由し、公園の南側を流れる乙川を目指して歩き続ける。チェックポイントで各自、3本の指を手首にあてて心拍数を、小型の計測器で血圧をそれぞれ計測し、数値を専用の用紙に記入した。身体への負荷を数値で確認しながら、個々のペースをキープしつつ歩みを進めた。

レクチャーの後は広場で膝や足首などを入念にストレッチ



コースの途中では「家康公産湯の井戸」、「いろいろな様式で積まれた石垣」などについてガイドの解説があった。折り返し地点である乙川の川辺から見渡せる岡崎の町並みや遠くの山々は壮観。ここは「ヤッホポイント」になっていて、参加者たちは対岸に向かって、思いきり「ヤッホ」と叫び、予想以上の声の反響に笑顔がこぼれていた。クアオルト健康ウォーキングの療法ではメンタルケアも大切な要素として含まれている。

そして全員がゴール地点に到着。表情には歩き終えた満足感と爽快感がにじんでいた。参加者からは「普段は身体に負荷をかけ、がむしゃらに歩いていました（70代）」、「これを機会に岡崎市内にもう一つある『下山いやしの里山コース』も歩きたいです（60代）」などの声が聞かれた。自分の体力に合わせてがんばらないよう歩く「クアオルト健康ウォーキング」の魅力に触れ、参加者ひとりひとりが学びある一日を過ごした。



五万石ふじの藤棚の下で心拍を測定

クアオルト健康ウォーキングのポイント

がんばらない

個人の状態に応じた無理のない歩行が基本です。自分の体力にあわせて歩く速さを調整します。

冷たくさらさら

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、汗を蒸発させます。

上りの目標心拍数 **160** マイナス **1** 年齢
＝ 全力の約55～60%

体表温度 平均 **2℃** 下げる
＝ 運動効果が倍近くに

宇野勝さんも脳トレ体操にチャレンジ



コース後半では、2023年の大河ドラマで徳川家康公ゆかりの地として注目を集める岡崎公園周辺で「岡崎城の天守閣、パワースポットと伝わる「龍城神社」などをめぐり、歴史と自然を感じながら散策を楽しんだ。

もうひとふんばり！



プレゼントのお知らせ

いかなキャットが東海エリア各地で出会ったご当地グルメを、クイズの正解者から抽選でプレゼント！クイズ内容とご応募は下記QRから。



やまぜみファーム「EM竹炭ミネアサヒ」(2kg) 10名様

岡崎市額田で、化学肥料を使わず土壌を活性化させるEM菌を活用して育てた、やまぜみファーム「EM竹炭ミネアサヒ」(2kg)を10名様へ。新米です！



問合せ 中日新聞東京本社広告局 03-6910-2487 (平日10:00-17:00)



参加者は宇野勝さんと岡崎城前で記念撮影

元中日ドラゴンズ・宇野勝さんもクアオルト健康ウォーキングに挑戦！

「運動は無理をせず楽しくやるのが一番だと思います」

岡崎公園は久しぶりに訪れたけど、川や木々の自然も多く、歴史の深い城や石垣もあってロケーションが最高ですね。心拍数を意識したり、身体への負荷を意識しながら、日頃の散歩をもう少し増やそうかなと思いました。あと、運動前のストレッチは身体の伸ばしたい部分をちゃんと意識することが大事で、そのおかげで自分は現役時代、ケガが少ない選手でした。ウォーキング含めスポーツは突き詰めるといより、無理をせず楽しくやるのが一番だと思います。皆さん楽しんで歩きましょう。

