

⑤ ジョギングをとりいれてみよう ファルトレクコース

コース 歩き 走り
大浦：距離 約3.1km 約50分 消費カロリー約200kcal

歩きなれた健脚さんにオススメ。ウォーキングの途中に一部ジョギングを取り入れてみよう。点線の道は道幅が広く、アップダウンもゆるやかな区間です。コースの中間地点にあるトイレを目印にして点線の道を走ってみよう。丘などの自然の起伏がある道走ることを「ファルトレク」といい、陸上選手が取り入れているトレーニング方法です。アップダウンに合わせて自然と自分でペースをコントロールするので強弱のある効果的な運動ができます。

- さくら
- もみじやカエデなどの紅葉
- つばき
- どんぐりがたくさん落ちています
- スギ・ヒノキなどの針葉樹林
- 広葉樹

- あずまや
- ベンチ
- 木製階段



ViewSpot 紅葉の森 東屋
おすすめスポット。目の前には美しい池がひろがり、まさに「絵になる」風景です。

ViewSpot ふれあい広場
池が見渡せる東屋がある広場です。お弁当を食べるのにもってこいの風が吹き抜ける気持ちの良い場所。春は桜、秋は紅葉が綺麗。

森の小径 ゆるやかなアップダウン
ゆるやかなアップダウンのある、とても歩きやすい道が続きます。様々な種類の樹木が（広葉樹林）見られ、散歩には最適です。

? ファルトレクとは

聞き慣れない言葉だと思いますが、「ファルトレク」とはスカンジナビア語で「野外走」を意味します。陸上競技選手のトレーニング方法のひとつで丘や草原・砂地など起伏のある場所で走ることです。マラソンの川内選手もとりいれており、スピードに変化をつけて持久力を養い、総合的な走力アップがはかれるトレーニング方法です。最近では山を走るトレイルランが流行の兆しを見せていますが山まで行かなくとも、もっと気軽にチャレンジできるのがこのファルトレク。空気や緑が美しい中で走るとアスファルトを走るのとはずいぶん違って、よい気分転換ができますよ。体調に合わせてチャレンジしてみましょう。

- 雨の日、また雨の直後はたいへんすべりやすくなっておりますので気をつけましょう
- 履きなれたスニーカーを着用しましょう
- 体調に合わせて自分のペースで歩きましょう
- 道が細い所や滑りやすい所は走らないようにしましょう