

このコースは愛知県製鋼陸上競技部監督の児玉泰介氏の監修により整備しました。

## クロスカントリーコースとは

- 緑あふれる環境の中、景色を楽しみながら健康づくりやトレーニングを行うことができるコースです。
- 自然地形を活用しているため起伏に富み、舗装していないため路面が柔らかいのが特徴です。

## トレーニングのポイント

- 起伏に富むコースを上り下りすることにより、心肺機能と脚筋力のバネが鍛えられます。
- 適度にデコボコのある不整地を走ることにより、しなやかなバランス感覚が養われ、身体の軸が安定したランニングフォームが身につきます。
- 舗装していない柔らかい道は、脚への衝撃が少なく、トレーニングによるケガの心配が軽減されます。

## 注意事項

- お互いに譲り合って気持ちよく利用できるようにしましょう。
- 道路や散策路を横断するときは左右の安全を確認しましょう。
- 下り坂は足首の捻挫に気をつけましょう。
- 自分の体力に合わせて無理のない利用をお願いします。



※自転車、バイクは  
進入禁止です



**水辺の森コース (2.5 kmコースの起点・終点)**  
水辺の森に囲まれた芝生広場は、ストレッチや休憩に適しています。ここからブルーの距離標をたどって成長の森まで往って折り返し、オレンジの距離標をたどって戻ってくると全長 2.5 km、標高差 30m のロングコースを楽しめます。

**散策の森 周回コース (1周 400m)**  
御稚子山からの景色を楽しみながら気持ちよく走ることができます。晴れた日には御嶽山まで見渡せます。  
※右回りの一方通行です。

**みはらしの森 周回コース (1周 500m)**  
全長 100m、標高差 15m の坂道を活用した坂道ダッシュや、周回コースを活用したインターバルトレーニングなどに適しています。  
※左回りの一方通行です。

**成長の森 周回コース (1周 400m)**  
春には桜が咲きほころ里山の風景を楽しみながら走ることができます。  
※左回りの一方通行です。



へいしゅうくんとランナくん