このコースは愛知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。

### 水辺の森コース(2.5㎞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)

御雉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)

春にはサクラが咲きほこる里山の風景を 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。

## 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



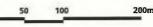
Pi

街雉子山

2.5kmコース START・GOAL

第1駐車場







へいしゅうくんとランナくん

# 加木屋緑地

#### 加木屋緑地とは

加木屋緑地は東海市南部の加木屋町地内に位置し、南北に延びる丘陵地です。敷地内には御雉子道(東海市内の最高点:標高59.2m)を最高点として、その南側に50m超の山頂が2つ連なっています。また北側には図資条形があり、池やその周辺では多くの生物が確認されています。

加木屋緑地の地層は東海層群と加木屋層の地層が分布しており、東海市内を南北に走る加木屋一覧と断層の活断層の区域に入っています。

加木屋緑地の面積:13.9 ヘクタール

### 加木屋緑地の目的

東海市南部における『自然環境再生拠点』として、貴重な縁を保全し、 また新たな縁を創出することにより、都市環境の改善や都市景観の向 上を図るとともに、市民が身近に自然とふれあうことを目的としています。

## 御雉子山とは

図資素池周辺の地名は地子野といい昔、キジを始めとした多くの野鳥が 生息していたので、雉子野と名付けられました。寛文年間横須賀御殿へ 来た尾張二代の藩主徳川光友 (1625 年~1700 年) も、しばしばここで 鷹狩りをしたので、近くの山に御の敬称をつけ、御雉子山という名称に なりました。



### みはらしの森ゾーン

展望台のある見晴らしの良い場所です。市街地を近景に、 丘陵地を遠望できます。東斜面は市民参加の植樹により郷土の 森を再生しています。



## 77594

### 成長の森ゾーン

ここは竹林や田畑でしたが、里山の自然を保全しながら 郷土の森を育てています。20年、30年先を見据えた森づく りを考え、郷土の自然を未来につなげていきます。

