

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)

春には桜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。



へいしゅうくんとランナくん

かぎやりよくち 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。敷地内には御雉子山（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。また北側には函賀奈池があり、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成岩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、貴重な緑を保全し、また新たな緑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。

おきじやま 御雉子山とは

函賀奈池周辺の地名は雉子野といい昔、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。



ショウリョウバック

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。



アベマキ

コナラ

ツブラシイ

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。



水辺の森ゾーン

函賀奈池の周囲に茂る森には、水辺に近いこともあり、多くの野鳥や昆虫が訪れます。池に張りだした枝や池のふちを観察してみましょう。



ゲンヤンマ

散策の森ゾーン

御雉子山の東斜面を散策することができる森です。晴れていれば頂上から、北北東の方向に御嶽山が見えます。



ホンドクマ

凡例

- トイレ
- 駐車場
- あずまや
- ベンチ
- 階段
- 健康器具
- 水辺の森ゾーン
- 散策の森ゾーン
- みはらしの森ゾーン
- 成長の森ゾーン

