

クアノ道 鉢ヶ崎

能登半島先端・珠洲に、「クアの道」が誕生!
海風を感じながら、松林、砂浜、林の中を歩くことで、
足腰に優しく、かつ筋力をバランスよく鍛える効果が
期待できます。気軽にLet's健康アップ!

コース
1

里海コース

海岸林内〈松林〉と、
海辺〈砂浜〉を交互に
歩くコースです。

コース
2

里山コース

里山を満喫できる緑豊かな
なだらかなコースです。

コースの特徴

コースの特徴
足下が砂や落ち葉で柔らかいため、
歩みより、腰への負担が

舗装路を歩くより、
軽く、楽に運動できます。

➡ 運動負荷が多く、運動効果がより得られます。(舗装路との比較)

➡ バランス感覚を鍛えることにもつながります。

Let's Walking!



**これが
目印!**

クアの道 鉢ヶ崎
里海コース スタート・ゴール

アドバイス

- 服装は、少し涼しく感じる位がおすすめ。
(運動効果を高めるため)
- 汗ばんできたら、首筋や袖口を開放し
(冷気を取り込む)、体表がサラサラ
の涼しい状態を維持しましょう。
- 海辺のゾーンでは、水際近くまで歩き
ましょう。(できるだけ潮風を浴びる
イメージ)



- とげの生えている枝があります。気をつけて歩いてください。
- 風が強い時は、無理に砂浜を歩くのは止め、松林の中のみを歩きましょう。(荒天時は中止)
- 季節によって、ハチやヘビがいることもあります。その際は静かにその場を立ち去り、刺激しないようにしてください。



お問い合わせ先

- スポーツクラブ・ウェーブ(珠洲ビーチホテル6F)／☎0768-82-6000
●珠洲市観光交流課／☎0768-82-7776