



小川町 健康長寿ウォーキングマップ

はちまんだい

①万葉の歌と八幡台史跡めぐりコース

距離 4.50km 時間 63 分 歩数 7,500 歩 消費エネルギー189kcal

コースのおすすめポイント

古墳時代末期の穴八幡古墳、鎌倉時代に『万葉集註釈』を著した僧仙覚の顕彰碑、戦国時代の中城跡など小川盆地の歴史をたどるコースです。中城跡周辺は山林なので虫刺され等にご注意ください。

A 忠霊塔からの眺め



B 穴八幡古墳



ラジオ体操で準備運動！
さあ、出発！！
自分のペースで、楽しく、気楽に！



C 中城跡・仙覚律師遺跡



①万葉の歌と八幡台史跡めぐりコース

距離 4.50km 時間 63 分 歩数 7,500 歩 消費エネルギー189kcal

①小川町駅 ⇒②相生町交差点 ⇒③忠霊塔(ヒューポイント) ⇒④穴八幡古墳 ⇒

0.58km
967 歩
8 分

0.64km
1,067 歩
9 分

0.53km
883 歩
7 分

0.81km
1,350 歩
12 分

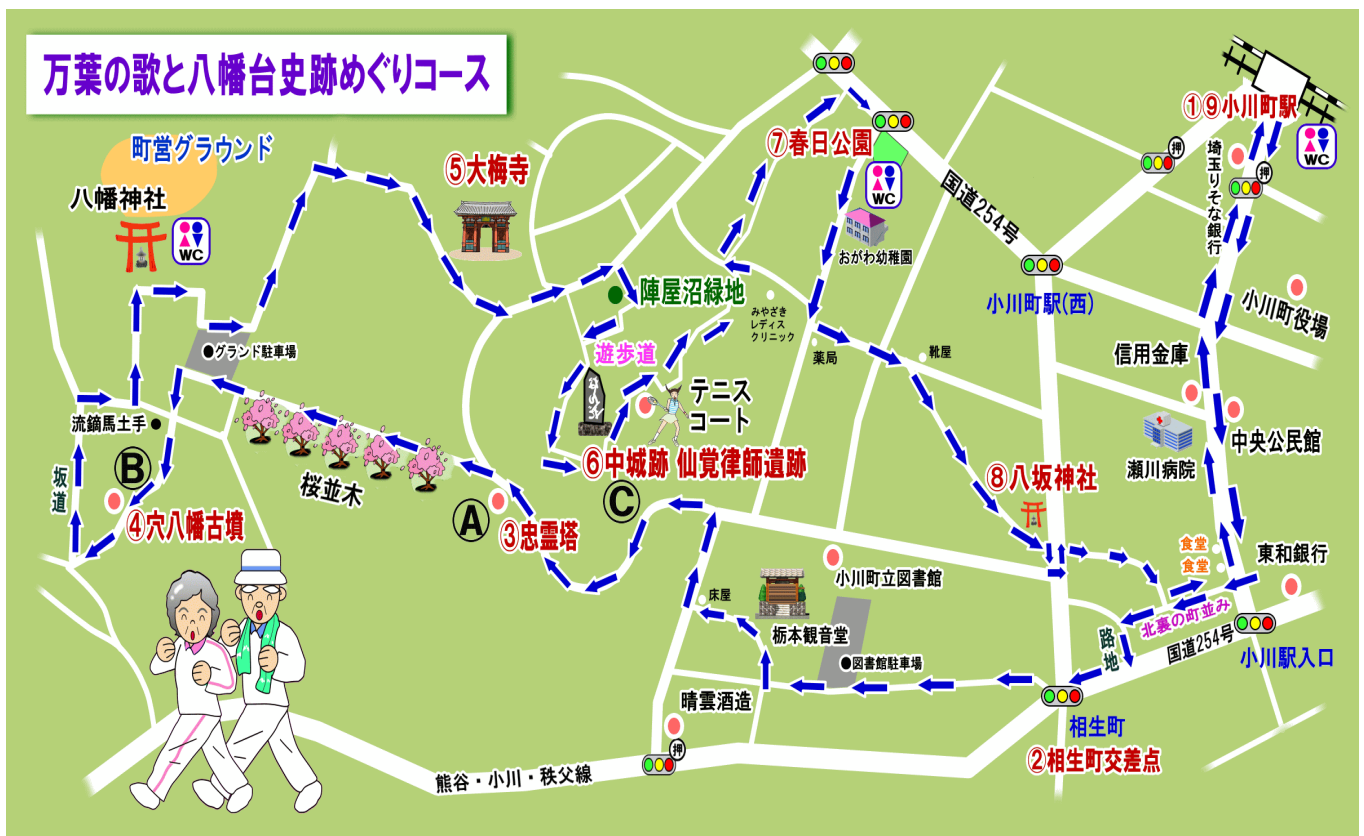
⑤大梅寺 ⇒⑥中城跡・仙覚律師遺跡 ⇒⑦春日公園 ⇒⑧八坂神社 ⇒ ⑨小川町駅

0.50km
833 歩
7 分

0.44km
733 歩
6 分

0.45km
750 歩
6 分

0.55km
917 歩
8 分



マップ作成協力 吉野光一氏

10分間歩いて消費するエネルギー	$6,300\text{ml} \times 5\text{kcal}$ ⇒およそ 30kcal	※消費エネルギー・所要時間は体重 60kg の人が分速
酸素の摂取量		70m (ふつう歩き) で歩いた場合で算出。
酸素1ℓあたりのエネルギー消費量		※歩数は標準的な1歩 60cm で算出