



小川町 健康長寿ウォーキングマップ

とちもと

②町並みと栃本親水公園をめぐるコース

距離 2.80km 時間 41 分 歩数 4,666 歩 消費エネルギー123kcal

コースのおすすめポイント

町場のおもかげを残す町並みと、手すき和紙や清酒を育んできたつきがわ槻川の清流をたどるコースです。槻川沿いは増水時には通行できないのでご注意ください。

A とちもと 栃本親水公園



B つきがわ 槻川



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 小川町和紙体験学習センター



②町並みと栃本親水公園をめぐるコース

距離 2.80km 時間 41 分 歩数 4,666 歩 消費エネルギー123kcal

①小川町役場 ⇒ ②南裏(長屋) ⇒ ③栃本親水公園 公園内一周 ⇒

0.48km
800 歩
7 分

0.30km
500 歩
4 分

0.89km
1,483 歩
13 分

⇒ ④小川町和紙体験学習センター

⇒ ⑤小川町役場

0.60km
1,000 歩
9 分

0.53km
883 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

酸素の摂取量

酸素1ℓあたりのエネルギー消費量

6,300ml × 5kcal

⇒ およそ 30kcal

※消費エネルギー・所要時間は体重 60kg の人が分速

70m (ふつう歩き) で歩いた場合で算出。

※歩数は標準的な1歩 60cm で算出