



小川町 健康長寿ウォーキングマップ

⑤青石の里・下里の耕地をめぐるコース

距離 4.20km 時間 60 分 歩数 6,999 歩 消費エネルギー180kcal

コースのおすすめポイント

中世の供養塔である武蔵型^{いたび}板碑の一大製作遺跡、青石の里 下里地区。^{つきがわ}槻川が蛇行し山々に囲まれた独特の景観をめぐるコースです。田んぼの中の小径にた^{いたび}たずみ、板碑を見ていると心が和みます。

A 下里地区



B 阿弥陀^{あみだ}図像^{ぞう}板碑^{いたび}



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 下里の耕地



⑤青石の里・下里の耕地をめぐるコース

距離 4.20km 時間 60 分 歩数 6,999 歩 消費エネルギー180kcal

①割谷橋 ⇒ ②阿弥陀画像板碑 ⇒ ③ 下里分校

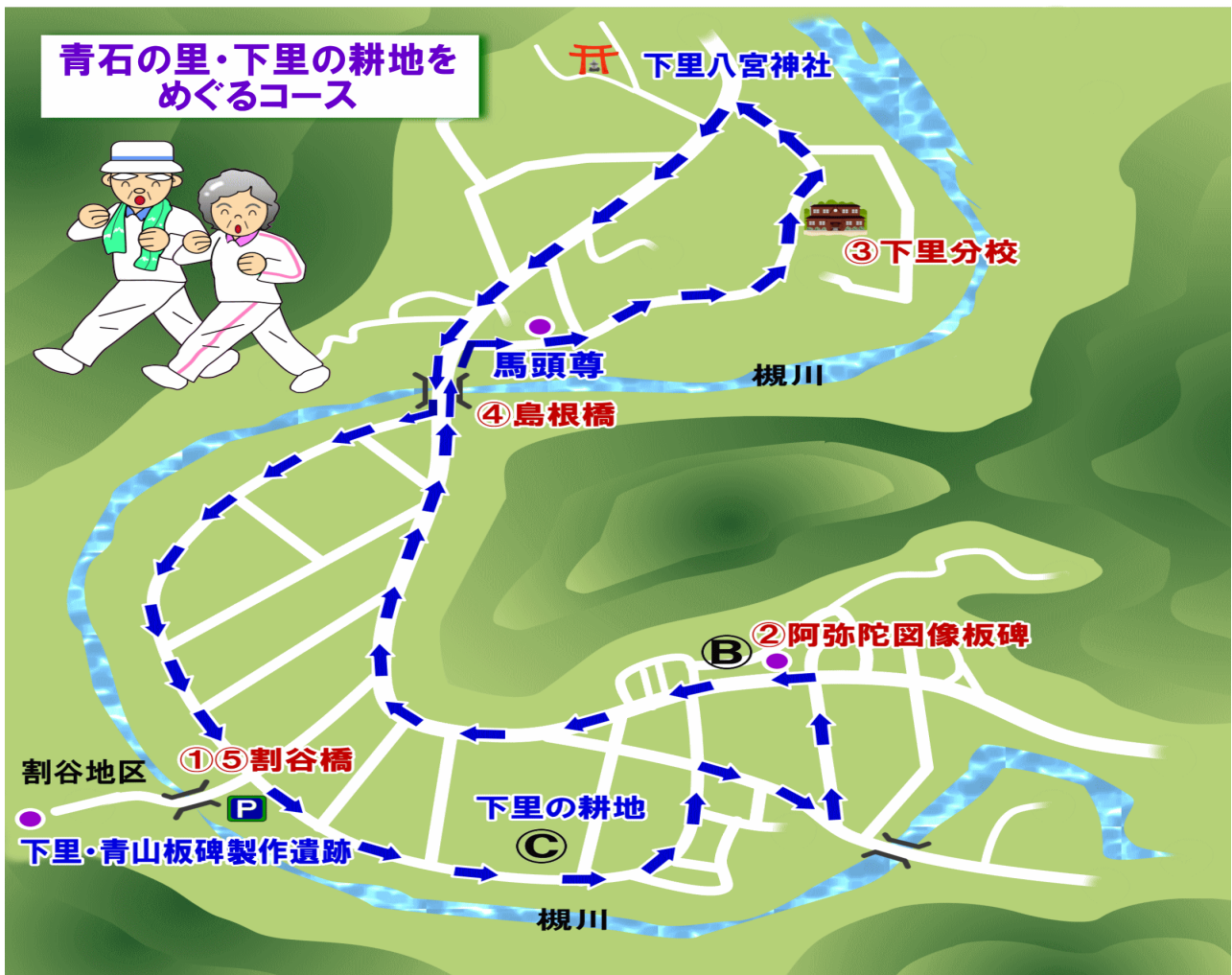
1.11km
1,850 歩
16 分

1.67km
2,783 歩
24 分

⇒ ④島根橋 ⇒ ⑤割谷橋

0.80km
1,333 歩
11 分

0.62km
1,033 歩
9 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