



# 小川町 健康長寿ウォーキングマップ

あなはちまん

## ⑧西中学校～穴八幡コース

距離 2.99km 時間 42 分 歩数 4,983 歩 消費エネルギー126kcal

### コースのおすすめポイント

西中学校周辺を散策するコースです。大河公民館から西中学校方面へ歩きます。秋の色づいた銀杏の木は素敵ですよ。八幡台橋を渡り大塚八幡神社へ。その先にある7世紀後半に築造された穴八幡古墳は、埼玉県の指定史跡になっています。

#### A 大河公民館



#### B 西中テニスコート



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 史跡穴八幡古墳



## ⑧西中学校～穴八幡コース

距離 2.99km 時間 42 分 歩数 4,983 歩 消費エネルギー126kcal

### ①大河公民館 ⇒ ②西中テニスコート ⇒ ③八幡神社 ⇒ ④大河公民館

0.66km
1,100 歩
9 分

1.19km
1,983 歩
17 分

1.14km
1,900 歩
16 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