



## 小川町 健康長寿ウォーキングマップ

# ⑫東武竹沢駅周回コース

距離 2.70km 時間 39 分 歩数 4,500 歩 消費エネルギー117kcal

### コースのおすすめポイント

東武竹沢駅を起点に、兜川沿いの道を歩くコースです。東武竹沢駅西口を出発し、竹沢郵便局前を通って進みます。宏仁会小川病院を右手に進み、兜川の小さな橋を渡ったらすぐ左の道に入ります。遠くまで見渡せる道を進んでいくと、いつの間にか東武竹沢駅東口が見えてきます。

#### A 東武竹沢駅西口



#### B 韮崎区民センター



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 広見橋



## ⑫東武竹沢駅周回コース

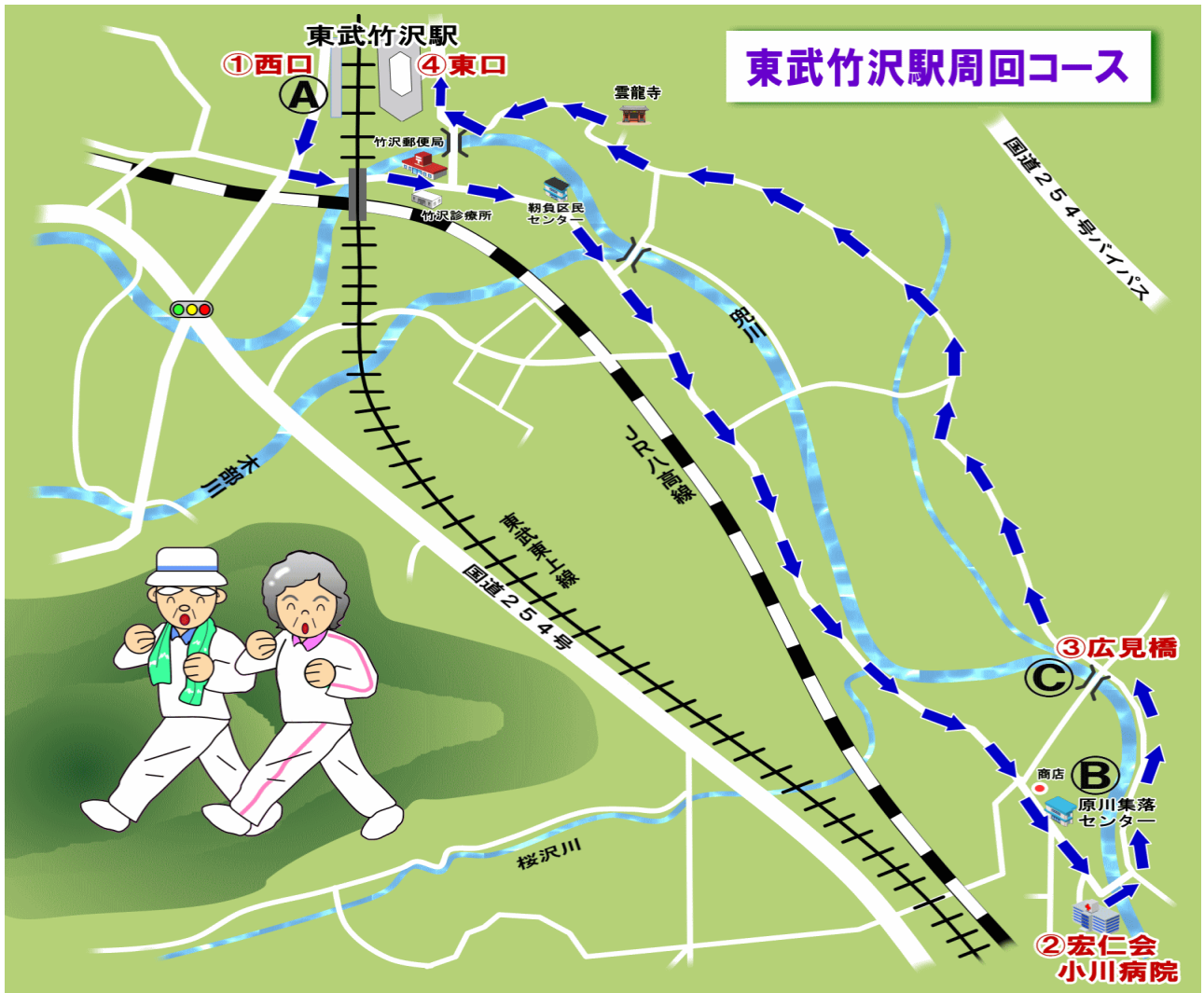
距離 2.70km 時間 39 分 歩数 4,500 歩 消費エネルギー117kcal

①東武竹沢駅(西口) ⇒ ②宏仁会小川病院 ⇒ ③広見橋 ⇒ ④東武竹沢駅(東口)

1.35km
2,250 歩
19 分

0.32km
533 歩
5 分

1.03km
1,717 歩
15 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