



小川町 健康長寿ウォーキングマップ

⑭四津山神社・四ツ山城跡コース

距離 4.63km 時間 66分 歩数 7,717歩 消費エネルギー 198kcal

コースのおすすめポイント

総合運動場から四津山神社を訪れるコースです。後谷津川沿いの桜並木は、開花時期にはお花見しながらウォーキングはいかがですか。四津山神社の参道は、ちょっと坂がきついですが、山頂から見える景色は疲れを癒してくれます。

A 四津山神社参道



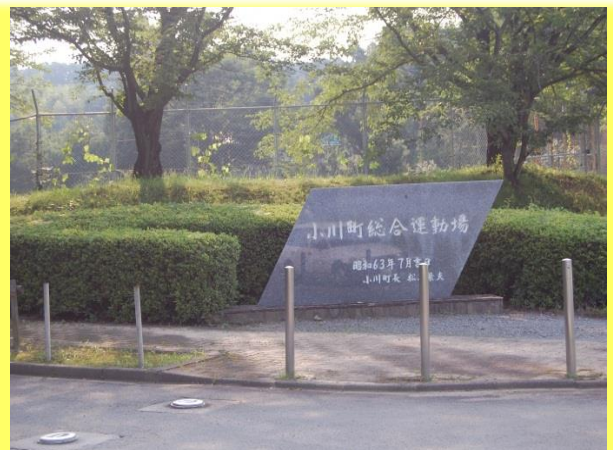
B 四津山神社からの眺め



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 小川町総合運動場



⑭四津山神社・四ツ山城跡コース

距離 4.63km 時間 66 分 歩数 7,717 歩 消費エネルギー198kcal

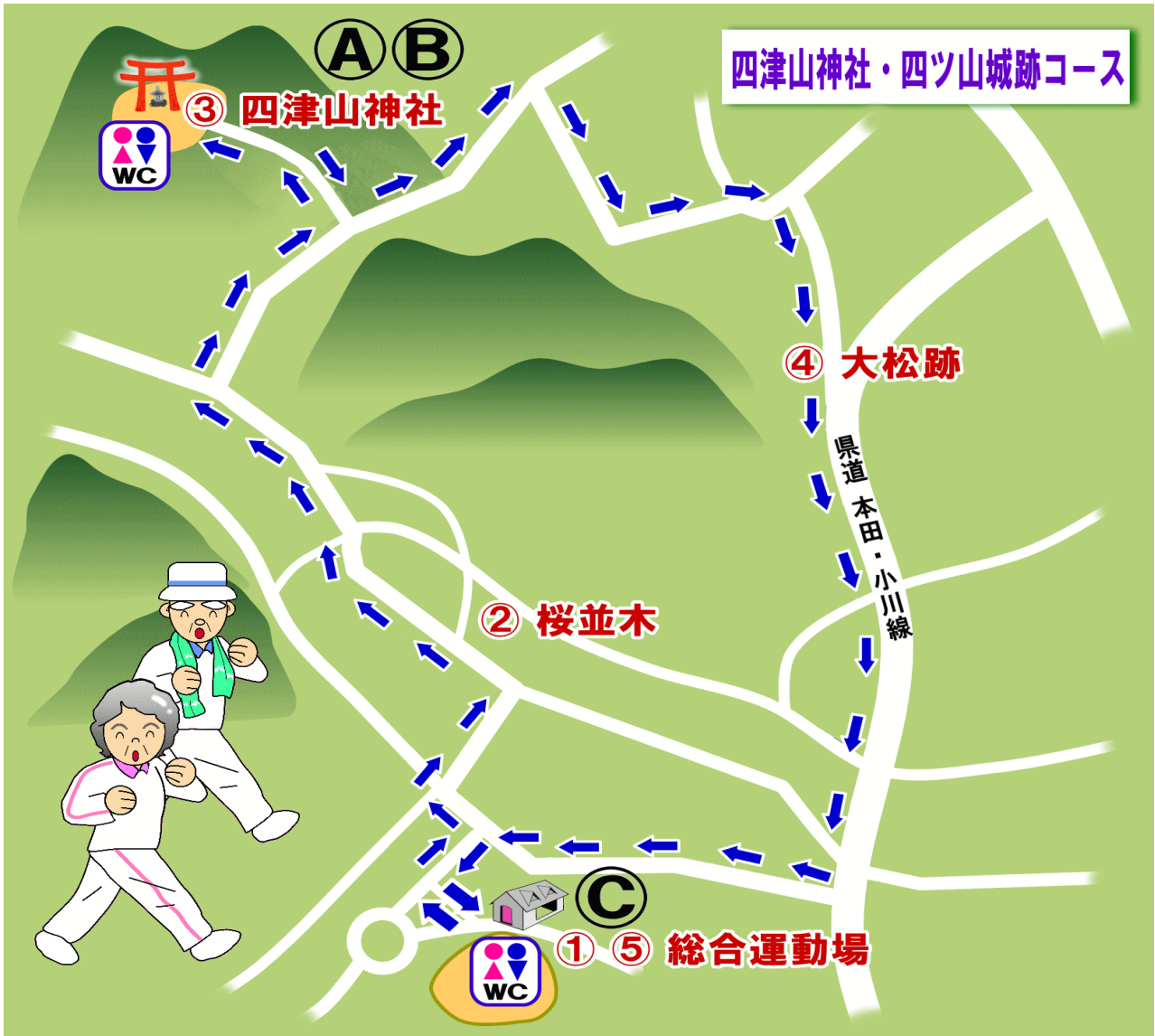
①総合運動場 ⇒ ②桜並木 ⇒ ③四津山神社 ⇒ ④大松跡 ⇒ ⑤総合運動場

0.36km
600 歩
5 分

1.48km
2,467 歩
21 分

1.54km
2,567 歩
22 分

1.25km
2,083 歩
18 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