



小川町

健康長寿ウォーキングマップ

はちまんかい

# ①万葉の歌と八幡台史跡めぐりコース

距離 4.50km 時間 63 分 歩数 7,500 歩 消費エネルギー 189kcal

## コースのおすすめポイント

あなはちまん  
古墳時代末期の穴八幡古墳、鎌倉時代に『万葉集註釈』を著した僧仙覚の顕  
せんがく  
彰碑、戦国時代の中城の跡など小川盆地の歴史をたどるコースです。中城跡周辺  
なかじょう  
は山林なので虫刺され等にご注意ください。

A 忠霊塔からの眺め



B 穴八幡古墳



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！

WEB版まち歩きマップ

名所旧跡の説明を  
ご覧いただけます!!!

C 中城跡・仙覚律師遺跡



## ①万葉の歌と八幡台史跡めぐりコース

距離 4.50km 時間 63 分 歩数 7,500 歩 消費エネルギー 189kcal

①小川町駅 → ②相生町交差点 → ③忠靈塔(ピュ-ポイント) → ④穴八幡古墳 →

0.58km
967 歩
8 分

0.64km
1,067 歩
9 分

0.53km
883 歩
7 分

0.81km
1,350 歩
12 分

⑤大梅寺 → ⑥中城跡・仙覚律師遺跡 → ⑦春日公園 → ⑧八坂神社 → ⑨小川町駅

0.50km
833 歩
7 分

0.44km
733 歩
6 分

0.45km
750 歩
6 分

0.55km
917 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

} 6,300ml × 5kcal

酸素1ℓあたりのエネルギー消費量

} ⇒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