



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藏型板碑の一大製作遺跡、青石の里 下里地区。櫻川が大きく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 阿弥陀図像板碑



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 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阿弥陀图像板碑 → ③旧下里分校

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

下里八宮神社に行くには

バス利用：小川パークヒル
方面行き「白根」下車
徒歩8分700m



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

$$6,300\text{ml} \times 5\text{kcal}$$

酸素1lあたりのエネルギー消費量

$$\Rightarrow \text{およそ } 30\text{kcal}$$

※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