



小川町

健康長寿ウォーキングマップ

⑦腰越二区周辺コース

距離 3.40km 時間 47 分 歩数 5,667 歩 消費エネルギー 141kcal

コースのおすすめポイント

パトリアおがわから北側の山に沿って歩いてみませんか。四季の変化が楽しめます。熊野神社の前を通り、大河小学校を過ぎたら折り返します。復路は櫻川に沿って歩きましょう。比較的平坦なコースです。

A 熊野神社



B 大河小学校



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 よろずよはし
萬世橋からの眺め



⑦腰越二区周辺コース

距離 3.40km 時間 47 分 歩数 5,667 歩 消費エネルギー 141kcal

①パトリアおがわ⇒②熊野神社⇒③大河小学校⇒④大河橋手前⇒⑤パトリアおがわ

| | | | |
|---------------------------|------------------------|------------------------|---------------------------|
| 1.08km 1,800 歩 15 分 | 0.59km 983 歩 8 分 | 0.52km 867 歩 7 分 | 1.21km 2,017 歩 17 分 |
|---------------------------|------------------------|------------------------|---------------------------|



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

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

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

※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