



小川町

健康長寿ウォーキングマップ

こしなか

⑩腰中コース

距離 3.34km 時間 48 分 歩数 5,566 歩 消費エネルギー 144kcal

コースのおすすめポイント

パトリアおがわ周辺の散歩コースです。「矢岸歩道橋」を横目に歩いていくと桜並木が迎えてくれます。切通橋から落合橋までの川沿いは彼岸花の群生地です。回り込んだ槻川の流れと共にパトリアおがわに戻ってきます。

A 矢岸歩道橋



B 切通橋付近



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 遊歩道からパトリアの眺め



⑩腰中コース

距離 3.34km 時間 48 分 歩数 5,566 歩 消費エネルギー 144kcal

①パトリアおがわ ⇒ ②切通橋 ⇒ ③落合橋 ⇒ ④鳥居 ⇒ ⑤パトリアおがわ

0.95km
1,583 歩
14 分

0.65km
1,083 歩
9 分

0.76km
1,267 歩
11 分

0.98km
1,633 歩
14 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

$$\left. \begin{array}{l} 6,300\text{ml} \times 5\text{kcal} \\ \Rightarrow \text{およそ } 30\text{kcal} \end{array} \right\}$$

※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