



小川町

健康長寿ウォーキングマップ

## ⑫東武竹沢駅周回コース

距離 2.70km 時間 39 分 歩数 4,500 歩 消費エネルギー 117kcal

### コースのおすすめポイント

東武竹沢駅西口を起点に、兜川沿いの道を歩くコースです。西口に造立された金子兜太の俳句碑前を出発し、竹沢郵便局前を通って進みます。宏仁会小川病院を右手に進み、兜川の小さな橋を渡ったらすぐ左の道に入ります。遠くまで見渡せる道を進んでいくと、いつの間にか東武竹沢駅東口が見えてきます。

A 東武竹沢駅西口



B 鞠負区民センター



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 広見橋



## ⑫東武竹沢駅周回コース

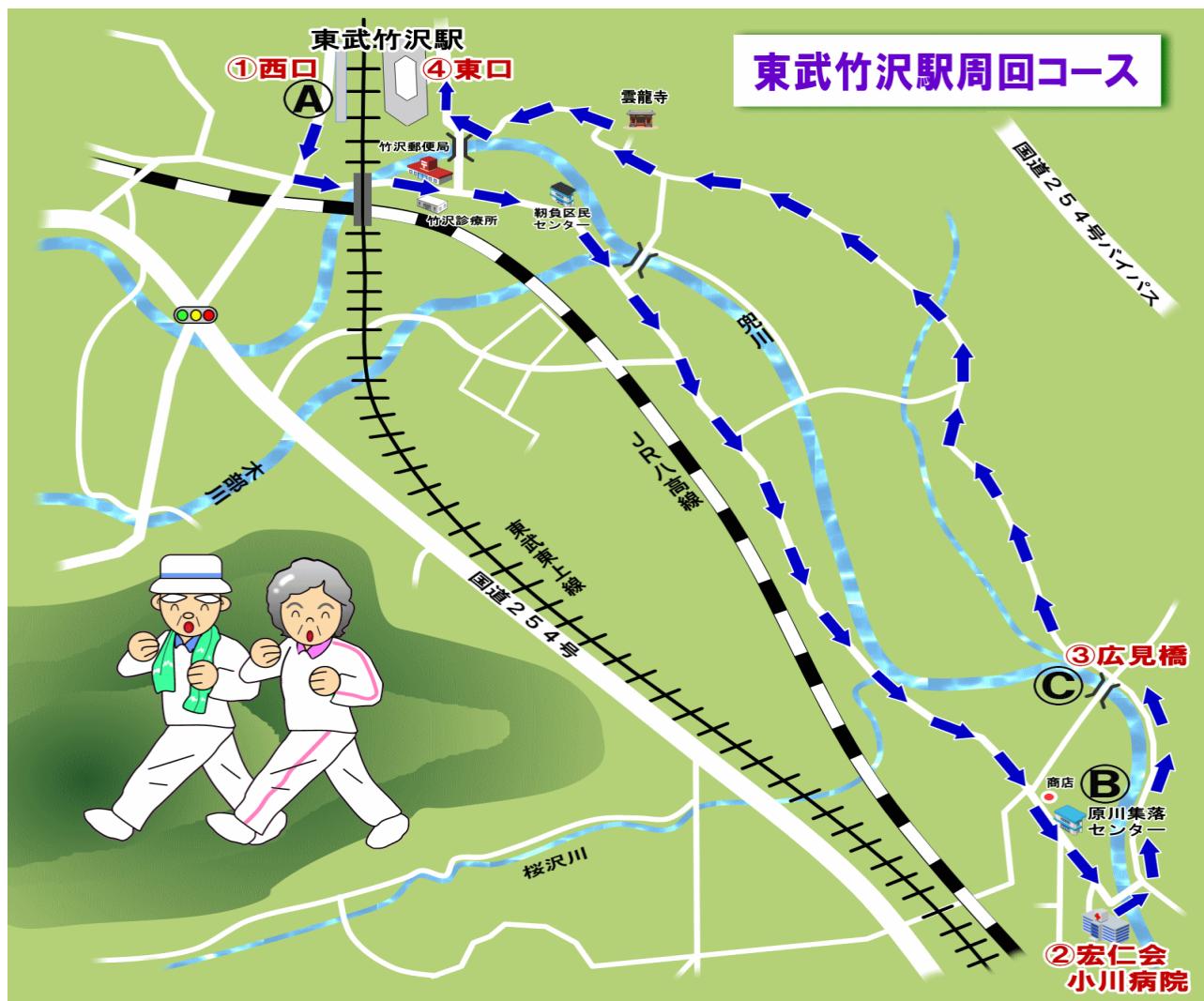
距離 2.70km 時間 39 分 歩数 4,500 歩 消費エネルギー 117kcal

①東武竹沢駅(西口) ⇒ ②宏仁会小川病院 ⇒ ③広見橋 ⇒ ④東武竹沢駅(東口)

1.35km
2,250 歩
19 分

0.32km
533 歩
5 分

1.03km
1,717 歩
15 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

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

⇒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