



小川町

健康長寿ウォーキングマップ

⑬東武竹沢駅～国道 254 号バイパス周回コース

距離 2.02km 時間 29 分 歩数 3,367 歩 消費エネルギー 87kcal

コースのおすすめポイント

東武竹沢駅からバイパスに沿って歩くコースです。東武竹沢駅東口から国道 254 号バイパスまでは登り坂で広い道が続きます。バイパス降口からは地元の道へ下ります。線路に沿って歩きましょう。短めのコースなので体力のある方は2周目に挑戦しませんか。

A 東武竹沢駅東口



B ひばりが丘コンビニ跡地付近



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 バイパスからの眺め



⑬東武竹沢駅～国道254号バイパス周回コース

距離 2.02km 時間 29分 歩数 3,367歩 消費エネルギー 87kcal

①東武竹沢駅(東口) ⇒ ②コンビニ跡地 ⇒ ③バイパス降口 ⇒ ④東武竹沢駅(東口)

0.61km
1,017 歩
9 分

0.50km
833 歩
7 分

0.91km
1,517 歩
13 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

$$\left. \begin{array}{l} \text{酸素の摂取量} \\ \text{酸素 } 1\text{ lあたりのエネルギー消費量} \end{array} \right\} \begin{array}{l} 6,300\text{ml} \times 5\text{kcal} \\ \Rightarrow \text{およそ } 30\text{kcal} \end{array}$$

※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