



小川町

健康長寿ウォーキングマップ

## ⑯東小川南コース

距離 3.18km 時間 46 分 歩数 5,300 歩 消費エネルギー 138kcal

### コースのおすすめポイント

身近な団地内を歩くコースです。旧東小川小学校の周辺では、登下校の子どもたちとあいさつを交わす場面もあります。地域の見守り、防犯活動にも役立つコースです。

A 旧東小川小学校



B 小川東第 12 公園(テニスコート)



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 小川東第 7 公園



## ⑯東小川南コース

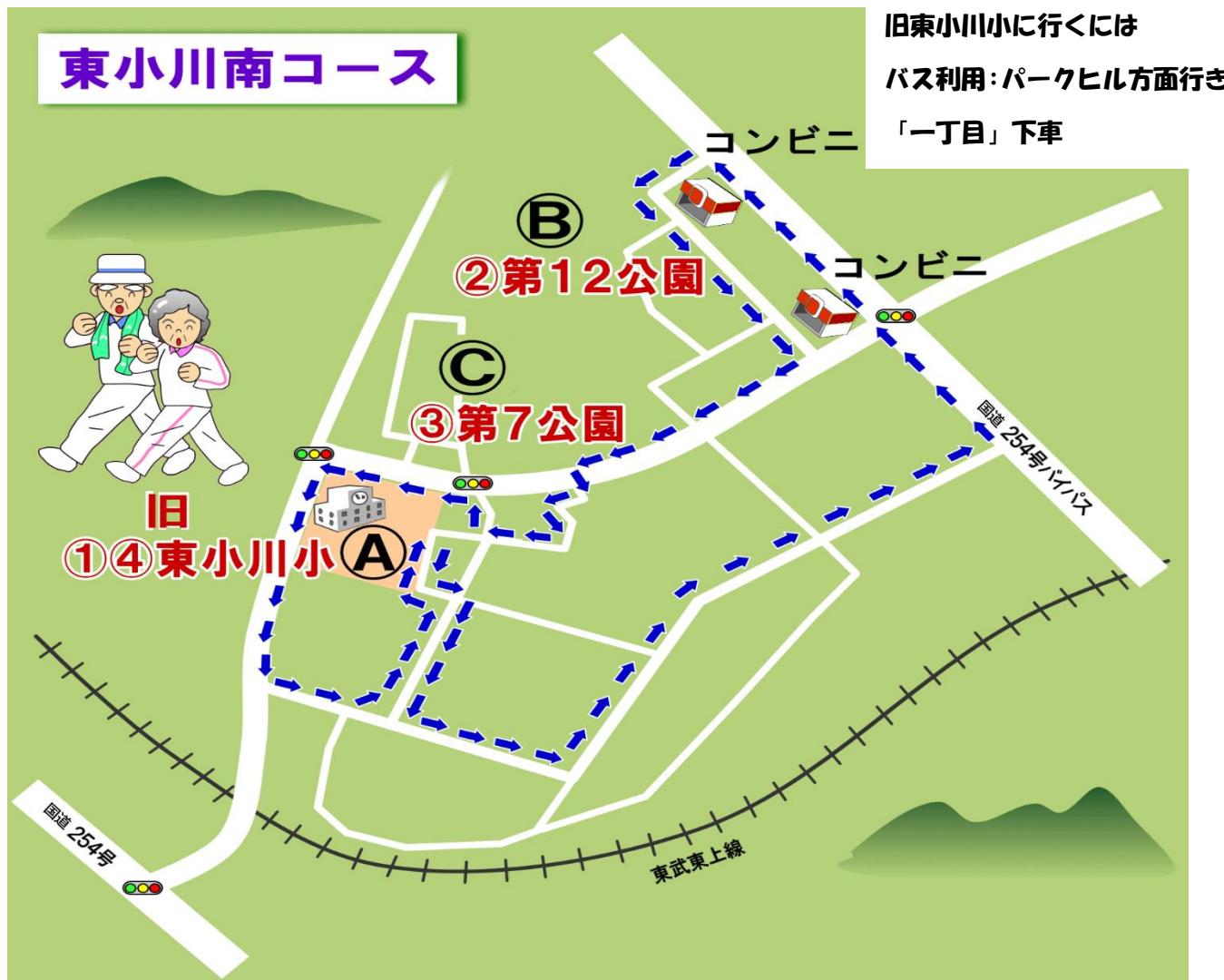
距離 3.18km 時間 46 分 歩数 5,300 歩 消費エネルギー 138kcal

①旧東小川小学校→②小川東第12公園→③小川東第7公園→④旧東小川小学校

1.55km
2,583 歩
22 分

0.46km
767 歩
7 分

1.17km
1,950 歩
17 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

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

※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