

1

ひびらの 日々良野 散策コース

日々良野の台地から撚糸の街並みを眺め、あいかわ公園や石小屋ダムを巡るコースです。川北児童館からは「一里坂」、「真名倉坂」と長い上り坂となり、上り切った後は、なだらかな下り坂で歩きやすいコースとなっています。

歩行距離
約 4.4 km

歩行時間
約 60 分

消費カロリー
(目安)
347kcal



【散策コースのポイント】

- 川北児童館から六地藏までの「一里坂」は急な上り坂です。また、六地藏からは距離のある上り坂となるので、呼吸を整えて歩きましょう。
- 坂道を上り切ると、なだらかな下り道となるので、半原の山並みを眺めながら、気持ちよく歩けます。
- あいかわ公園からは、宮ヶ瀬ダム（堤体）にも行くことができます。

◆消費カロリー算定（目安）

※コース状況を考慮し、運動強度は5.5METsとしました。

例 60 kgの方が60分(1時間)歩行

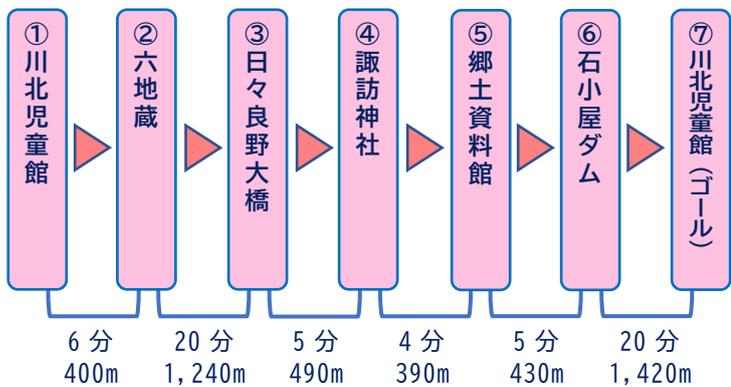
$$5.5\text{METs} \times 1\text{時間} \times 60\text{kg} \times 1.05 = 346.5\text{kcal}$$



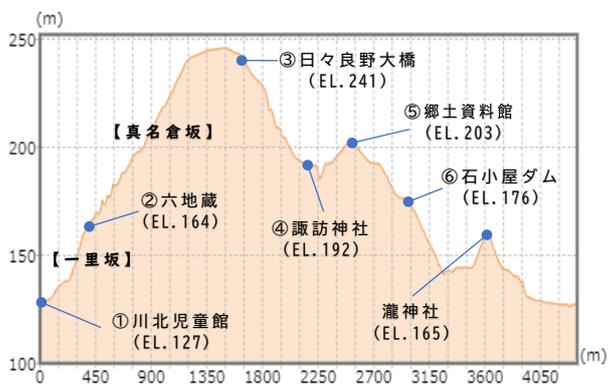
●消費カロリーを試算してみましょう

$$5.5\text{METs} \times 1\text{時間} \times (\quad \text{kg}) \times 1.05 = (\quad) \text{kcal}$$

《散策コース 順路》



《散策コース 高低図》



- 散策コースマップは地理院地図(電子国土 Web)を加工して作成しています。
- 歩行距離については、地理院地図上の平面距離を表記しています。
- 散策コースの行程は目安です。始めやすい地点、歩きやすい区間等、ご自身の体調と相談しながら歩きましょう。

MEMO

