

3

たしろ 田代 散策コース

三増合戦の史跡が多い田代路を、河川のせせらぎに耳を傾けながら歩くコースです。田代運動公園には成人規格の「健康遊具」もあります。

歩行距離	歩行時間	消費カロリー (目安)
約 3.7 km	約 50 分	262kcal



【散策コースのポイント】

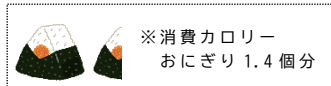
- 田代児童館から下原までは急な上りとなる「閑場坂」があるので、呼吸を整えて歩きましょう。
- 上原から改善センター、愛川中学校に至るまでの区間は歩道がないため、注意しましょう。
- 愛川中学校から「しべ山坂」を下りきると、中津川沿いの平坦なコースとなります。

◆消費カロリー算定(目安)

※コース状況を考慮し、運動強度は5.0METsとしました

例 60 kgの方が50分(0.83時間)歩行

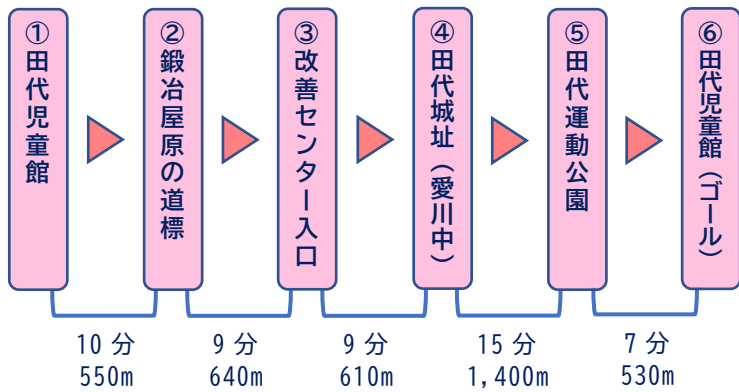
$$5.0\text{METs} \times 0.83\text{時間} \times 60\text{kg} \times 1.05 = 261.5\text{kcal}$$



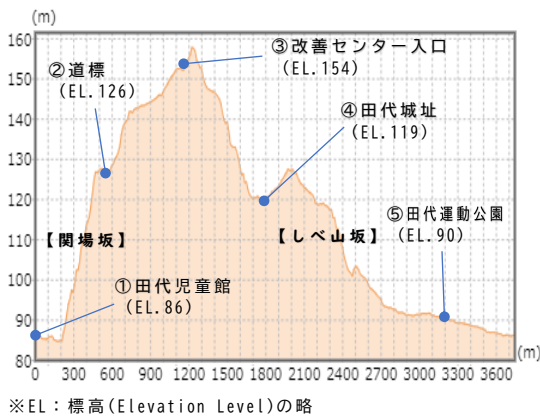
●消費カロリーを試算してみましょう

$$5.0\text{METs} \times 0.83\text{時間} \times (\quad)\text{kg} \times 1.05 = (\quad)\text{kcal}$$

《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

MEMO

水分補給を
忘れずに!!

