

# 4

## みませ 三増 散策コース

甲斐の武田軍と小田原の北条軍が戦った「三増合戦」にゆかりのある史跡を巡るコースです。全般的に平坦で、歩きやすいコースとなっています。

歩行距離

約 4.5 km

歩行時間

約 65 分

消費カロリー  
(目安)

374kcal



### 【散策コースのポイント】

- ・三増児童館から三増合戦場記念碑までは、比較的平坦な道ですが、2つの沢（栗沢・深堀沢）周辺は上り下りがあります。
- ・不動明王堂前から浅利明神までは、約30mの上り下りがあるので、呼吸を整えて歩きましょう。
- ・中央養鶏場には、たまご直販所があります。

### ◆消費カロリー算定(目安)

※コース状況を考慮し、運動強度は5.5METsとしました

例 60 kgの方が65分(1.08時間)歩行

$$5.5 \text{ METs} \times 1.08 \text{ 時間} \times 60 \text{ kg} \times 1.05 = 374.2 \text{ kcal}$$

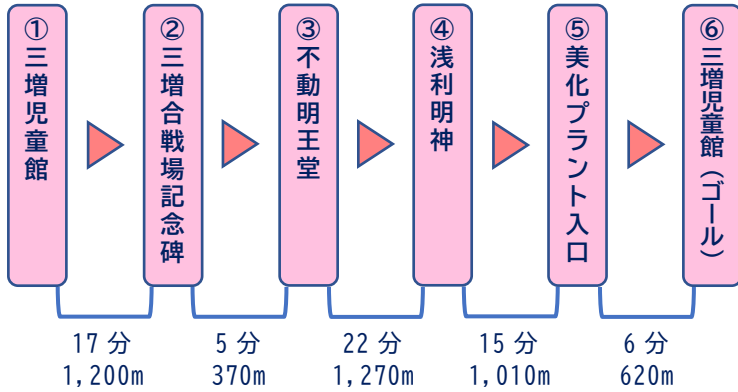


※消費カロリー  
おにぎり2個分

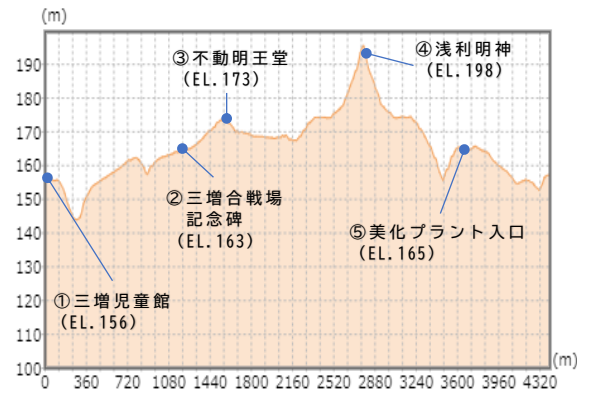
●消費カロリーを試算してみましょう

$$5.5 \text{ METs} \times 1.08 \text{ 時間} \times (\quad \text{kg}) \times 1.05 = (\quad) \text{ kcal}$$

### 《散策コース 順路》



### 《散策コース 高低図》



※EL: 標高(Elevation Level)の略

- ・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


水分補給を  
忘れずに!!

