

# 6

## はすげさん 八菅山 散策コース

熊坂・上熊坂・下谷八菅山地区を周回する歴史と自然を堪能できるコースです。中津川のせせらぎや木々の木漏れ日の中、気持ちよく歩けます。八菅神社までは急な上り坂となるので注意しましょう。

歩行距離  
約 5.3 km

歩行時間  
約 80 分

消費カロリー  
(目安)  
461kcal



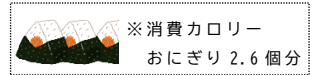
### 【散策コースのポイント】

- 一本松公園から龍福寺までは平坦なコースとなり、龍福寺付近からは八菅山と小山耕地の開けた眺望が楽しめます。
- 下谷地区から中津川沿いを歩き、八菅橋を渡ると、古くから神仏混淆の信仰の聖地であった「八菅山」です。常緑広葉樹の社叢林(しゃそうりん)は厳かな佇まいがあります。

### ◆消費カロリー算定(目安)

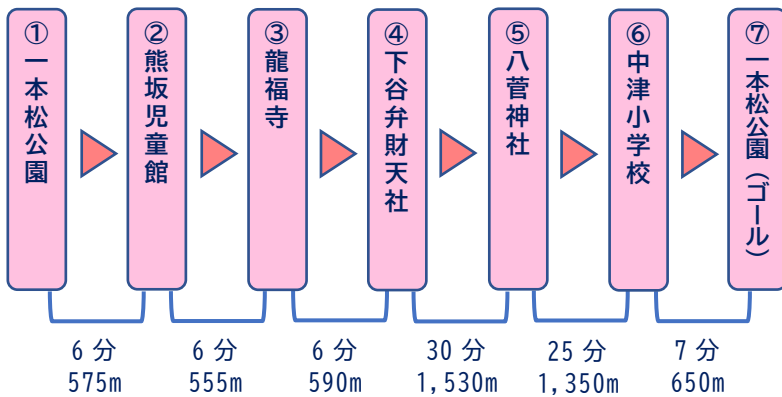
※コース状況を考慮し、運動強度は5.5METsとしました

例 60 kgの方が80分(1.33時間)歩行  
 $5.5\text{METs} \times 1.33\text{時間} \times 60\text{kg} \times 1.05 = 460.8\text{kcal}$

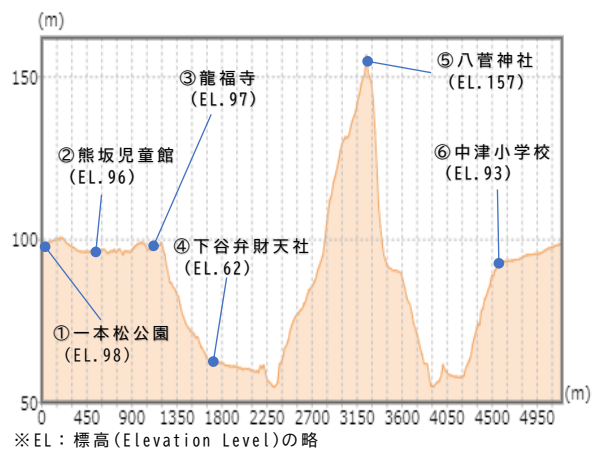


●消費カロリーを試算してみましょう  
 $5.5\text{METs} \times 1.33\text{時間} \times (\quad\text{kg}) \times 1.05 = (\quad)\text{kcal}$

### 《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

---



---



---



---



---



---

