

2

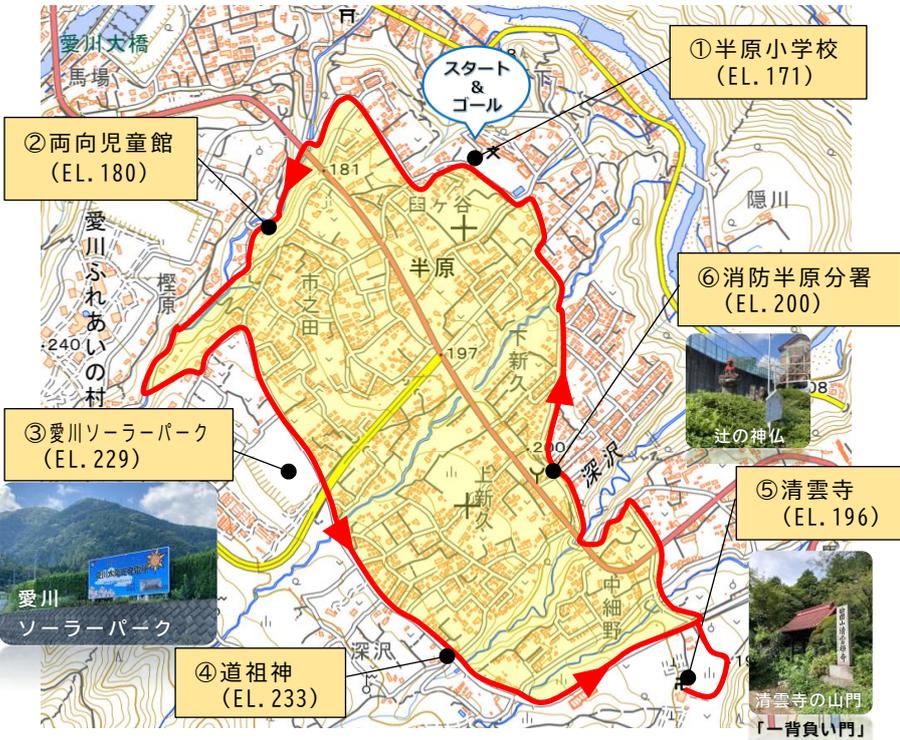
はんばら 半原 散策コース

町の最高峰の仏果山（747m）や高取山（705m）の山並みを眺めながら、自然豊かな宮沢川沿いや半原台地を歩くコースです。

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】

- ・高低差はあるものの、比較的緩やかな坂道と平坦な半原台地を歩くコースです。
- ・宮沢川の心地よいせせらぎを聞きながら、ひんやりとした風を感じて、気持ちよく歩けます。
- ・清雲寺の「一背負い門（ひとしよいもん）」は、「神奈川のむかし話 50 選」に選ばれた逸話があります。

◆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

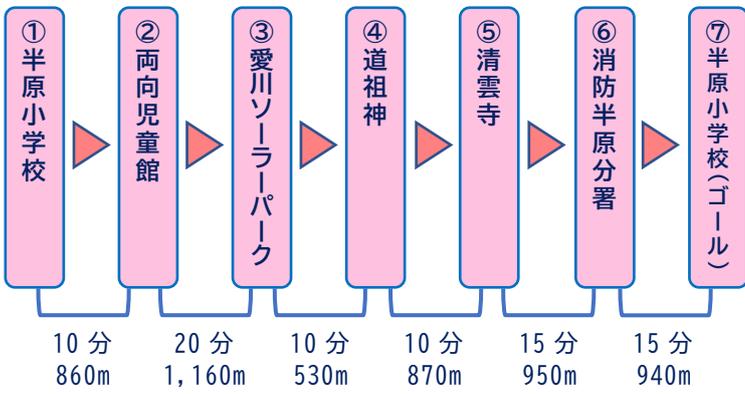
例 60 kgの方が 80 分(1.33 時間) 歩行

$$5.5\text{METs} \times 1.33\text{時間} \times 60\text{kg} \times 1.05 = 460.8\text{kcal}$$

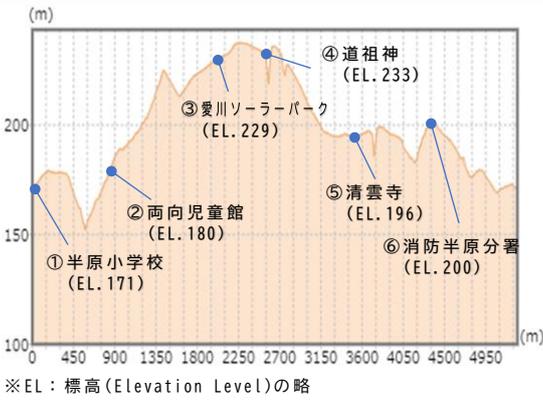


●消費カロリーを試算してみましょう
 $5.5\text{METs} \times 1.33\text{時間} \times (\quad)\text{kg} \times 1.05 = (\quad)\text{kcal}$

《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

