

1 田布施川周回コース

田布施町のメインコースです。年齢や体力に合わせて、お好きな橋を渡り距離を調節してください。

4月には、美しい桜並木を歩けます。

多くの野鳥に出逢うことができるので、時には足をたちどませ野鳥などを観察して楽しみましょう。

がんばるコース

5.8km(約1時間29分)
約275kcal消費

- 1 中央橋
↓ ↑ 0.4km
- 2 さくら橋
↓ ↑ 0.6km
- 3 関戸橋
↓ ↑ 0.2km
- 4 庄山橋
↓ ↑ 0.4km
- 5 川添橋
↓ ↑ 1.3km
- 6 新八海橋



消費エネルギーの計算方法
普通の速さ(毎分67m~81m)で歩いたときに消費されるエネルギーは

エネルギー消費量(kcal)=1.05×(3.0~3.3)メッツ×(歩行時間(分)÷60)×体重(kg)

このマップのエネルギー消費量(kcal)は、60kgの方が毎分67mで歩いたときの消費カロリーを表示しております。この計算式でいくと、1kmを約15分であるいたときに47.2kcalの消費となります。
※メッツとは、身体活動の強度を示す単位です。安静時のエネルギー消費量を1メッツとしています。計算式の3.0メッツは毎分67m、3.3メッツは毎分81mで歩いた強度です。