

TAKENOYAMA

竹の山小学校区コースの特色

この竹の山小学校区コースは、日進市の中でも比較的新しい街である竹の山地区がメインになっています。コース付近にはいくつもの大学が立ち並び、若い人が多く訪れる街であるため、新しくお洒落なお店も多く、ウォーキングの休憩に立ち寄るのも良いでしょう。

また、長距離コースの後半には、「岩崎城址公園」や「菊水の滝」といった観光スポット、市指定文化財である「臥龍の松」等を有する「妙仙寺」があり、若い家族連れからお年寄りまで幅広い年代の人が楽しめるコース設定となっています。

なお、このコースは名前が竹の「山」というだけあり、全体的に緩やかながら高低差があり、気づかないうちに体力を使うため、体力づくりにも役立てることができます。

まさに現在の日進市を象徴するような新しく発展する街と昔からの文化を有する街が融合するこの竹の山小学校区コースを歩き、日進市の時代の移り変わりを直接肌で感じてみませんか？

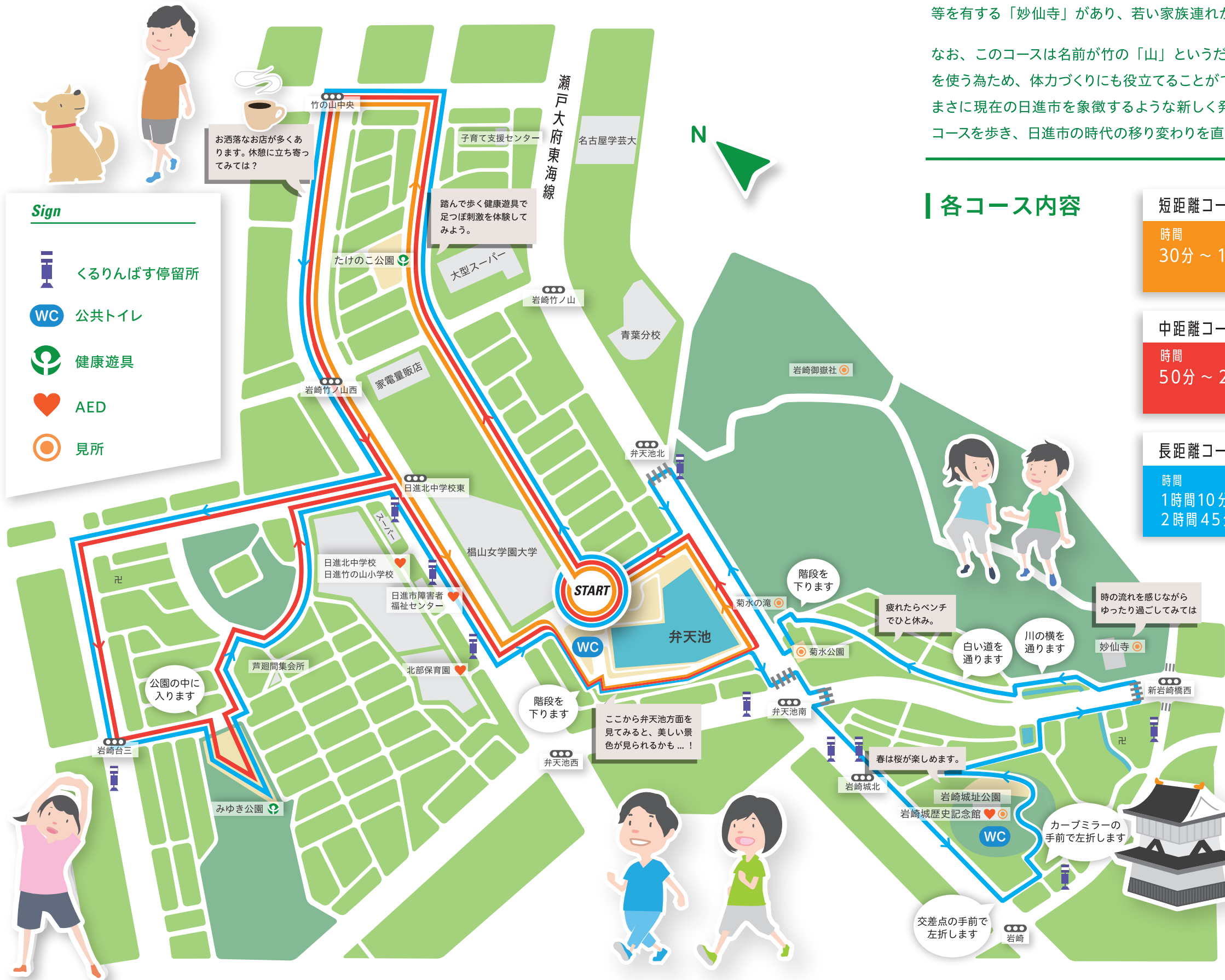
各コース内容

| 短距離コース | 3,100 m |
|--|--------------------------------|
| 時間 30分～1時間 | 消費カロリー 約140kcal ご飯 3/5 杯 |
| 歩数 男性 4,500 歩 女性 5,600 歩 子ども 8,900 歩 | |
| 中距離コース | 5,700 m |
| 時間 50分～2時間 | 消費カロリー 約260kcal ご飯 1 杯 |
| 歩数 男性 8,300 歩 女性 10,260 歩 子ども 16,300 歩 | |
| 長距離コース | 8,100 m |
| 時間 1時間10分～ 2時間45分 | 消費カロリー 約360kcal ご飯 1.5 杯 |
| 歩数 男性 11,700 歩 女性 14,600 歩 子ども 23,200 歩 | |

※所要時間は時速3～7kmで算出しています。
 ※消費カロリーは、体重60kgの人が時速4kmで歩いた場合を想定してMETS法で算出しています。
 参考文献「改正版『身体活動のメッツ(METS)表』」
 国立健康・栄養研究所
 ※ご飯1杯150g(252kcal)で算出しています。

目標とする歩行数

日常生活で意識していない歩数(1日あたり2千～4千歩)を加え、1日1万歩を目標に歩く機会を増やしましょう。
 1週間に1回でもウォーキングを行えばメタボリックシンドローム予防の対策となります。



- Sign**
- くるりんばす停留所
 - WC 公共トイレ
 - 健康遊具
 - AED
 - 見所