

竹の山小学校区コース

① 短距離コース
井天池公園→たけのこ公園→井天池公園

② 中距離コース
井天池公園→みゆき公園→井天池公園

③ 長距離コース
井天池公園→岩崎城公園→井天池公園

| 距離 | 時間※1 | 消費カロリー (kcal)※2 |
|------------|----------------------|---------------------|
| ① 約 3,100m | 約30分から 約1時間 | 約140kcal ご飯約5/5杯 |
| ② 約 5,700m | 約50分から 約2時間 | 約260kcal ご飯約1杯 |
| ③ 約 8,100m | 約1時間10分から 約2時間45分 | 約390kcal ご飯約1杯半 |

※1 所要時間は、時速3〜7kmで算出しています。
※2 消費カロリーは、ご飯一杯150g(252kcal)で算出しています。

相野山小学校区コース

① 短距離コース
五色園バス停→総合運動公園入口(往復)

② 中距離コース
五色園バス停→五色園入口→五色園バス停

③ 長距離コース
五色園バス停→長久手古戦場公園付近→五色園バス停

| 距離 | 時間※1 | 消費カロリー (kcal)※2 |
|-----------------|----------------------|---------------------|
| ① 約 1,300m (往復) | 約10分から 約25分 | 約63kcal ご飯約1/2杯 |
| ② 約 3,100m | 約25分から 約60分 | 約148kcal ご飯約1/2杯 |
| ③ 約 8,700m | 約1時間15分から 約2時間55分 | 約413kcal ご飯約1杯半 |

※1 所要時間は、時速3〜7kmで算出しています。
※2 消費カロリーは、ご飯一杯150g(252kcal)で算出しています。

北小学校区コース

① 短距離コース
北部福祉会館→岩崎川→北部福祉会館

② 中距離コース
北部福祉会館→岩崎御前社→北部福祉会館

③ 長距離コース
北部福祉会館→御前社史院→北部福祉会館

| 距離 | 時間※1 | 消費カロリー (kcal)※2 |
|------------|---------------------|---------------------|
| ① 約 2,600m | 約20分から 約50分 | 約123kcal ご飯約1/2杯 |
| ② 約 4,000m | 約35分から 約1時間20分 | 約189kcal ご飯約3/4杯 |
| ③ 約 7,500m | 約1時間5分から 約2時間30分 | 約356kcal ご飯約1杯半 |

※1 所要時間は、時速3〜7kmで算出しています。
※2 消費カロリーは、ご飯一杯150g(252kcal)で算出しています。

東小学校区コース

① 短距離コース
米野木駅→尾張東部浄水場→米野木駅

② 中距離コース
東部福祉会館→機織池→東部福祉会館

③ 長距離コース
米野木駅→三本木神社→米野木駅

| 距離 | 時間※1 | 消費カロリー (kcal)※2 |
|------------|---------------------|------------------------|
| ① 約 2,000m | 約17分から 約40分 | 約95kcal ご飯約1/3杯 |
| ② 約 4,500m | 約40分から 約1時間30分 | 約214kcal ご飯約4/5杯 |
| ③ 約 9,300m | 約1時間20分から 約3時間5分 | 約441kcal ご飯約1杯と3/4杯 |

※1 所要時間は、時速3〜7kmで算出しています。
※2 消費カロリーは、ご飯一杯150g(252kcal)で算出しています。

香久山ウォーキングコース

Aコース
保健センター→株山中央公園→保健センター

Bコース
保健センター→梨の小学校西交差点→保健センター

香久山ウォーキングコース
株山中央公園→そよかぜ公園→株山中央公園

| 距離 | 時間※1 | 消費カロリー (kcal)※2 |
|------------|-------------------|---------------------|
| A 約 3,800m | 約30分から 約1時間15分 | 約180kcal ご飯約3/4杯 |
| B 約 5,800m | 約50分から 約1時間55分 | 約274kcal ご飯約1杯 |
| C 約 3,200m | 約30分から 約1時間 | 約151kcal ご飯約1/2杯 |

※1 所要時間は、時速3〜7kmで算出しています。
※2 消費カロリーは、ご飯一杯150g(252kcal)で算出しています。

梨の木小学校区コース

① 短距離コース
日進駅→梨の木小学校西交差点→日進駅

② 中距離コース
米野木駅→愛知池→米野木駅

③ 長距離コース
日進駅→愛知池→日進駅

| 距離 | 時間※1 | 消費カロリー (kcal)※2 |
|------------|----------------------|--------------------|
| ① 約 1,900m | 約15分から 約35分 | 約99kcal ご飯約1/3杯 |
| ② 約 5,300m | 約45分から 約1時間45分 | 約252kcal ご飯約1杯 |
| ③ 約 9,800m | 約1時間25分から 約3時間15分 | 約463kcal ご飯約2杯弱 |

※1 所要時間は、時速3〜7kmで算出しています。
※2 消費カロリーは、ご飯一杯150g(252kcal)で算出しています。

赤池・西小学校区コース

① 短距離コース
赤池駅→上納池スポーツ公園→赤池駅

② 中距離コース
赤池駅→上納池スポーツ公園→一宮堂→赤池駅

③ 長距離コース
赤池駅→野方三ツ池公園→赤池駅

| 距離 | 時間※1 | 消費カロリー (kcal)※2 |
|------------|----------------------|------------------------|
| ① 約 2,200m | 約20分から 約45分 | 約104kcal ご飯約1/2杯 |
| ② 約 4,600m | 約40分から 約1時間30分 | 約217kcal ご飯約4/5杯 |
| ③ 約 6,800m | 約1時間15分から 約2時間15分 | 約352kcal ご飯約1杯と1/4杯 |

※1 所要時間は、時速3〜7kmで算出しています。
※2 消費カロリーは、ご飯一杯150g(252kcal)で算出しています。

南小学校区コース

① 短距離コース
日進市民会館→折戸川→日進市民会館

② 中距離コース
日進市民会館→折戸川→日進市民会館

③ 長距離コース
日進市民会館→天白川→日進市民会館

| 距離 | 時間※1 | 消費カロリー (kcal)※2 |
|------------|----------------------|------------------------|
| ① 約 2,200m | 約20分から 約45分 | 約104kcal ご飯約1/2杯 |
| ② 約 3,700m | 約30分から 約1時間15分 | 約176kcal ご飯約2/3杯 |
| ③ 約 8,600m | 約1時間15分から 約2時間50分 | 約406kcal ご飯約1杯と2/3杯 |

※1 所要時間は、時速3〜7kmで算出しています。
※2 消費カロリーは、ご飯一杯150g(252kcal)で算出しています。