

グリーンロード ウォーキング記録表

ここでは、自分だけの記録をつけてみましょう。

どのコースを、どれだけ歩いたかがひと目でわかります。各コースについて、1回歩いたら

○をひとつ塗りつぶしてください。

コース名	ウォーキング実施記録	○1つあたりの消費エネルギー
帷子川コース (約6.7km) 川に沿ってゆったり歩こう!	月○ 日○ 月○ 日○ 月○ 日○ 月○ 日○ 月○ 日○ 月○ 日○ 月○ 日○ 月○ 日○ 月○ 日○ 月○ 日○ 月○ 日○ 月○ 日○	220kcal  ご飯茶碗軽<1杯
ふるさと尾根道コース (約3.4km) 尾根道と素晴らしい眺めを楽しもう!	月○ 日○ 月○ 日○ 月○ 日○ 月○ 日○ 月○ 日○ 月○ 日○ 月○ 日○ 月○ 日○ 月○ 日○ 月○ 日○ 月○ 日○ 月○ 日○	110kcal  リンゴ1/2個
追分・矢指市民の森コース (約5.2km) 大きな森を目指して歩こう!	月○ 日○ 月○ 日○ 月○ 日○ 月○ 日○ 月○ 日○ 月○ 日○ 月○ 日○ 月○ 日○ 月○ 日○ 月○ 日○ 月○ 日○ 月○ 日○	170kcal  どら焼き(中)1個
公園めぐりコース (約6.7km) 豊かな自然を満喫しよう!	月○ 日○ 月○ 日○ 月○ 日○ 月○ 日○ 月○ 日○ 月○ 日○ 月○ 日○ 月○ 日○ 月○ 日○ 月○ 日○ 月○ 日○ 月○ 日○	220kcal  みかんジュース2杯

★消費エネルギーの表示について

消費エネルギーはどのコースも平地で、体重60kgの人が、時速4.5km(通常の歩き方)で歩いた場合を仮定し、下記の計算式で計算してあります。

$$\text{消費エネルギー量} = (\text{カロリー係数} 0.55 \times \text{距離} \times \text{体重})$$

(※ウォーキングによる消費エネルギーは、体重や歩く速さによって異なります。また、コースのアップダウンの程度によっても異なりますので、めやすとしてお考えください。)

グリーンロードの魅力紹介 番外編

グリーンロード周辺には各コースのページでご紹介した場所以外にも、たくさんのお見どころがあります。こちらでは、コースからは少し外れますが、魅力的なポイントや風景などをご紹介します。

★長屋門

江戸後期の建物で、地域のシンボルとして親しまれてきた民家形式の長屋門です。中央が門で左右に部屋があり、向かって右が作業場、左が使用人の居住用に使われていました。(Map→p4)



★今宿神明社

旧今宿村の鎮守です。樹齢約260年のアラカシが、本殿の左側に立っています。隣の本立寺には、樹齢約250年のサルスベリ、ヤマモミジが並んで立っています。(Map→p4)

★上白根稻荷神社内の内藤鳴雪の句碑

鳴雪が境内の夫婦松を詠んだ「夫は夫たり、婦は婦たりてぞ、松涼し」の句碑があります。大正12年に付近の人々によって建てられました。(Map→p4)



★帷子川親水緑道

水と緑を生かした公園として整備されたこの緑道は、入口の日本庭園を中心として、自然そのままを感じさせるせせらぎや溪谷、竹林など見どころが満載です。バードウォッチングも楽しめます。(Map→p3・p5)

★畠山重忠遺烈碑

明治25年、重忠を偲び、土地の有志により建立されました。万騎が原は、牧が原といわれていたのが、ここに北条勢数万騎が陣を構えたことから、「万騎が原」と呼ばれるようになったといわれています。(Map→p8)

