

第684回

体力づくり歩け歩け大会

期 日 令和5年4月9日（日）

行き先 安来方面（安来公園ほか）

安来公園



安来公園は、島根県内有数の桜の名所です。シーズンになると、丘の上の公園一带に約450本のソメイヨシノが開花します。開花期間中は桜まつりが開催され、安来節を広めたとされる渡部お糸にちなんだイベントも実施されます。また、ツツジや紅葉の名所としても有名です。

桜まつり期間中の夜には、ぼんぼりが灯り、幻想的に花びらを照らします。

和鋼博物館



古くから人類の生活を支えてきた金属である「鉄」。和鋼博物館は、千数百年続く日本独自の製鉄法である『たたら』に関するわが国唯一の総合博物館です。

国指定重要有形民俗文化財の各種製鉄用具や模型が展示されており、鋼がどのように作られてきたのか歴史をたどりつつ学ぶことができます。

次回は 5月14日（日）

「大山町名和方面（住雲寺、名和神社ほか）」

8時00分 米子駅集合 一日コースです。



（裏面に今大会で歩くことにより得られる効果を記載しています。）

～今大会で歩くことにより得られる効果～

○約 202 キロカロリー消費することが期待できます。

計算式：3.5 (メッツ) × 1h × 55 キログラム × 1.05

※メッツ (METs) × 運動時間 (h) × 体重 (キログラム) × 1.05

3.5 メッツ…ほどほどの速さ (時速 4.5～5.1 キロメートル)

○医療費を、321 円～435 円抑制することが期待できます。

(「経年的な調査による歩行の医療費抑制効果」を試算)

計算式：(1,429 歩 × 5 キロメートル × 0.045) ～ (1,429 歩 × 5 キロメートル × 0.061)

※ 歩くことにより得られる効果は、(例) 体重 55 キログラムの方が平均歩幅 70 センチメートル、ほどほどの速さ (5 キロメートル/h) で、ウォーキングした場合として計算しています。