

第685回

体力づくり歩け歩け大会

期 日 令和5年5月14日（日）

行き先 大山町名和方面（住雲寺、名和神社ほか）

名和神社



名和神社は、後醍醐天皇の忠臣・名和長年公をはじめ、名和一族郎党42人の英魂をまつた元別格官幣社です。

現在の名和神社は、明治16年に旧社（今の氏殿神社）をそのままに新しく建てたものです。神社の規模としては、鳥取県内でも最大級を誇ります。明治16年に初めて参道に桜が植えられ、桜の季節になると多くの人を訪れます。

長綱神社



長綱寺は、曹洞宗の寺院です。寺の創建は、元徳2年に名和長高（長年）が父の名和行高の隠居所を寺院として改めたのが始まりと伝えられています。

名和公一族の菩提寺であり、後醍醐天皇・名和長年・長年の長男の義高・三男の高光の位牌がまつられています。帆掛け船の寺紋は、後醍醐天皇から名和氏に賜ったものと言われています。

次回は 6月11日（日）

「湯梨浜方面（あやめ池、倭文神社ほか）」

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 485 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) $\times 2.4\text{h} \times 55$ キログラム $\times 1.05$

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

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 771 円~1,046 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: $(1,429 \text{ 歩} \times 12 \text{ キロメートル} \times 0.045) \sim (1,429 \text{ 歩} \times 12 \text{ キロメートル} \times 0.061)$

※ 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
1.1で計算して、485