

第686回

体力づくり歩け歩け大会

期 日 令和5年6月11日（日）

行き先 湯梨浜方面（あやめ池、倭文神社ほか）

倭文神社



伯耆一ノ宮である倭文神社は、健葉槌命・下照姫命などを祭神としています。安産の神としても知られ、境内には「安産岩」と呼ばれる岩があります。

この地方は、織物を生業とする倭文族が多く住んでいたことから、織物の祖神といわれる健葉槌命を祀るため、創建されたとも考えられています。

境内にある経塚は国の史跡に指定され、出土品の一部は国宝に指定されています。

あやめ池



東郷湖羽合臨海公園内のあやめ池は、約0.9haの人工池で、公園内にはたくさんの花ショウブが植えられており、色鮮やかな花々が楽しめる県内屈指の名所です。

3万株・18色の花ショウブが楽しめる6月頃は特に人気で、県内外から多くの人々が訪れます。

次回は 7月9日（日）

「境港方面（夢みなと公園ほか）」

9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 323 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) $\times 1.6\text{h}$ $\times 55$ 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 $4.5\sim 5.1$ キロメートル)

○医療費を、514 円～697 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 $(1,429 \text{ 歩} \times 8 \text{ キロメートル} \times 0.045) \sim (1,429 \text{ 歩} \times 8 \text{ キロメートル} \times 0.061)$

※ 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、1.1