

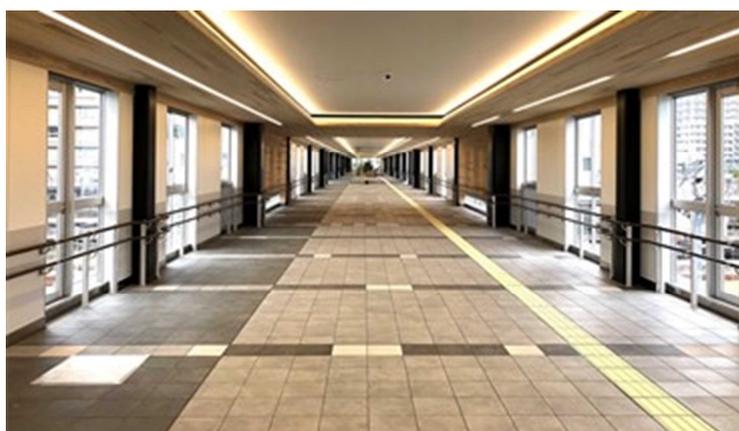
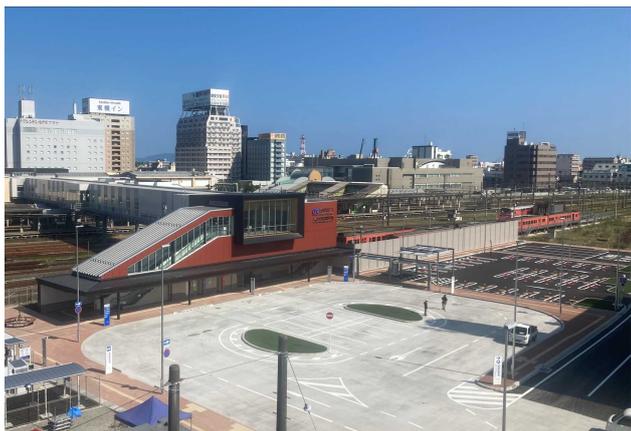
第688回

体力づくり歩け歩け大会

期 日 令和5年8月6日（日）

行き先 がいなロード、寺めぐり（感応寺、総泉寺ほか）

がいなロード



「がいなロード」は米子駅の南北をつなぐ自由通路として、新駅舎とともに整備され、7月29日に供用が開始されました。

通路内には照明が灯り、県内産の智頭杉の効果もあって、温かみのある空間となっています。また、24時間通行可能であり、駅周辺の活性化につながることを期待されます。新しく生まれ変わった米子駅にご注目ください！

感応寺

慶長5年（1600年）に米子城を築城した中村一忠が、親交のあった駿河感応寺（静岡市）11世の円覚院日長を招いて開いたのが始まりと伝えられています。

日長は、開祖に日蓮の直弟子六人のひとりである日向を、二祖（中興）に師の日朝を、自らは三世となり、日蓮宗の総本山である身延山久遠寺（みのぶさんくおんじ）を本寺として、一忠の菩提寺として寺格を高めました。

後に日長の弟子日陽が、徳川家康と側室・養珠院の子である紀州徳川頼宣の外護により現在の和歌山市にも感応寺を創建し、静岡市、米子市、和歌山市の3つの常住山感応寺は、日本法華三感応寺と呼ばれています。

次回は 9月10日（日）

「松江方面（出雲風土記の丘、神魂神社ほか）」

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 161 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) $\times 0.8\text{h}$ $\times 55$ 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、約 257 円~348 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 $\times 4$ キロメートル $\times 0.045)$ ~ $(1,429$ 歩 $\times 4$ 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として計算しています。