

第689回

体力づくり歩け歩け大会

期 日 令和5年9月10日（日）

行き先 松江方面（出雲風土記の丘、神魂神社ほか）

八雲立つ風土記の丘



松江市南郊の大庭地区・竹矢地区一帯は、島根県を代表する文化財（史跡や社寺等）が集中しており、島根県はこの文化財の宝庫といえる東西5km、南北4kmの範囲を「八雲立つ風土記の丘」と称し、史跡群を総合的に保存・活用しています。周辺には古墳時代の遺跡をはじめ方墳や前方後方墳などの多くの古墳が分布し、奈良時代の政治、経済、文化の中心地として国庁、国分寺、出雲国造家ゆかりの神社や寺もあり、古代の歴史に触れることができます。

かもす 神魂神社



日本の創造神である、伊弉冊大神（いざなみのおおかみ）と伊弉諾大神（いざなぎのおおかみ）を祀る神社です。

森の中に静かに佇んでおり、おごそかで落ち着いた雰囲気があります。縁結、授児、安産、商工繁栄などのご利益があるといわれています。

本殿は現存する大社造の社殿のうち最も古いといわれ、昭和27年に国宝に指定されています。

次回は 10月8日（日）

「伯耆町方面（植田正治写真美術館ほか）」

8時30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 $3.5 \text{ (メッツ)} \times 2.4\text{h} \times 55 \text{ キログラム} \times 1.05$

※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 771 円～1046 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として計算しています。