

第695回

体力づくり歩け歩け大会

期 日 令和6年3月10日（日）

行き先 市内めぐり（行者山、犬田神社ほか）

ぎょうじゃやま 行者山



陰田地区と奈喜良地区の間に行者山はあります。標高は約134mで、陰田大池からの登山道が整備されています。頂上からは、米子の街並み、島根半島、大山などを眺めることができます。また、希少性が高いヤマモモの自生林があります。

いんだじんじゃ 犬田神社



創立年代不詳ですが、神社が鎮座する米子市陰田町が、「犬田（いんだ）の庄」と呼ばれていた室町時代には、既に建立されていた記録が残されています。犬田神社には25柱もの神様が祀られており、深い森に囲まれ、厳かな雰囲気を感じられます。

次回は 4月14日（日）

「倉吉市方面（打吹公園、赤瓦白壁土蔵群ほか）」

8時00分 米子駅集合 1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 363 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) $\times 1.8$ 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、約 578 円～784 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 $\times 9$ キロメートル $\times 0.045)$ $\sim (1,429$ 歩 $\times 9$ 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。