

No. 18 大湊街中コース



- 弥栄の松…日保見山八幡宮前にある高さ8~9m、幹の周り3~4mの松（スタート・ゴール地点）
- 日保見山八幡宮…大湊の氏神様「八幡さん。」昔ここから日和（天候）を見たことに由来。
- 義良親王御乗船地…延元3年（1338年）、義良親王（後の村上天皇）が宗良親王、北畠親房、北畠顕信、結城宗弘らの武将とともに、大船53艘で欧州に向けて出帆。この遠征は、遠州灘での暴風雨により失敗。
- 志貴屋神社…神宮の御塩を焼いて収めていたが、明応7年（1498年）の地震・津波で塩浜が荒地となり中止。
- お大仏さん…西が阿弥陀如来像、東が釈迦如来像
- 忘れ井水饗神社跡…倭姫命が天照大神を奉じて大湊に来られた時、御水を求められ、鷺取の翁が冷たい水を差し上げられたところ、お喜びになり「水饗社」を定めた。清水を汲んだ井戸が「忘れ井」

ウォーキングルート情報

距離：約 4.5 km	エネルギー消費量：体重 1kgあたり 4.5 kcal
時間：約 60 分	自覚的運動強度：楽である
歩数：約 6000 - 7000 歩	心拍数：約 100 ~ 110 拍/分（最大心拍数の約 55%）
起伏：ほとんどなし	特徴：海岸沿いは風が強い

例えば体重60kgの方がこのコースをウォーキングした場合…エネルギー消費量は 270 kcal

 **約 1.6 個** が消費されたこととなります

 : おにぎり1個(100g・具なし) = 168 kcal