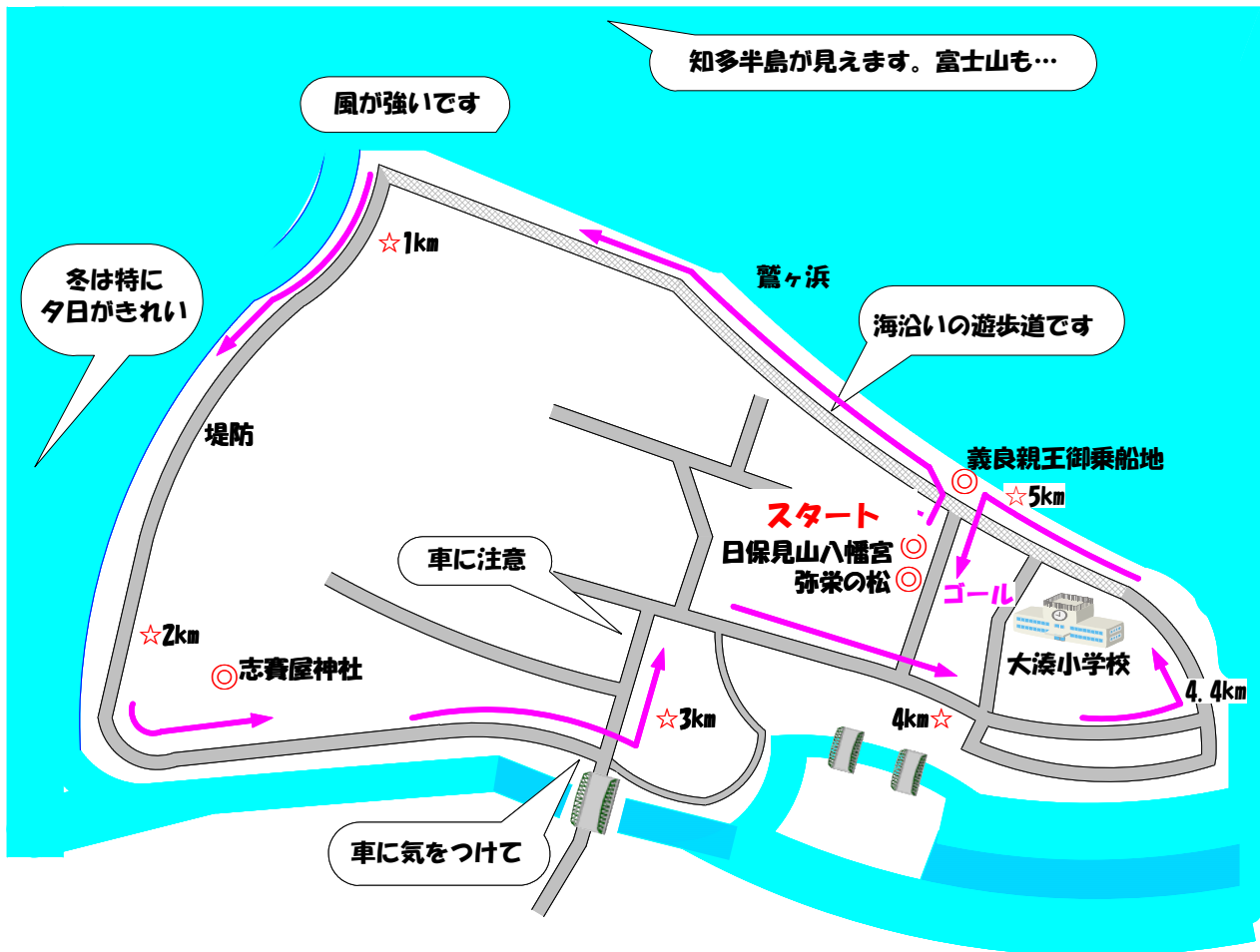




No. 17 大湊1周コース



- 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。
- 志賀屋神社…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。

ウォーキングルート情報

距離：約 5.2 km	エネルギー消費量：体重 1kgあたり 5.1 kcal
時間：約 70 分	自覚的運動強度：楽である
歩数：約 5000 - 6000 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 306 kcal



約 1.8 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