朝日地区いきいき歩行マップ

1）歩行の起点は①朝日小学校正門前とする。

2）参考距離と歩数【数値は目安です・歩行は個人差があります】

①⟹②⟹㉒⟹③⟹④⟹⑤⟹⑥⟹⑦⟹⑧
3010歩 1505m 22分

⑧⟹⑨⟹⑩⟹㉓⟹⑪⟹㉖⟹⑫⟹⑬⟹⑭
4450歩 2225m 33分

⑭⟹⑮⟹⑯⟹⑰
1410歩 705m 10分

【歩幅 50 Cmとして計算】

1）朝日小学校～甲府駅北口
経由地点 ❶②㉒③④⑤⑥
距離：1185m 時間：18分
歩数：2370歩 消費CI：79kcal

2）朝日小学校～県立中央病院
経由地点 ❶⑲⑱⑮⑯⑰
距離：1370m 時間：20分
歩数：2740歩 消費CI：91kcal

3）朝日小学校～緑ヶ丘グラウンド
経由地点 ❶⑲⑰㉗
距離：1135m 時間：17分
歩数：2270歩 消費CI：75kcal

4）朝日小学校～朝日町オギノ
経由地点 ❶②㉑⑲
距離：725m 時間：11分
歩数：1450歩 消費CI：48kcal

5）朝日小学校～一周コース其の1
経由地点 ❶②⑪㉖⑫⑲❶
距離：1915m 時間：28分
歩数：3830歩 消費CI：127kcal

6）朝日小学校～一周コース其の2
経由地点 ❶⑲⑭⑮③②❶
距離：2675m 時間：41分
歩数：5350歩 消費CI：178kcal

7）朝日小学校～一周コース其の3
経由地点 ❶⑲⑱③④⑩⑪⑫⑲❶
距離：3555m 時間：48分
歩数：7110歩 消費CI：237kcal

8）各自体力に合わせてコースを選択してみましょう。