緑ケ丘地区
ウォーキングコースマップ

ウォーキングの注意事項
- ごみや犬のふん等は、各自持ち帰りましょう。
- 交通ルールを守り、安全に留意してウォーキングを行いましょう。

おすすめスポット のんびりゆったり短距離コース

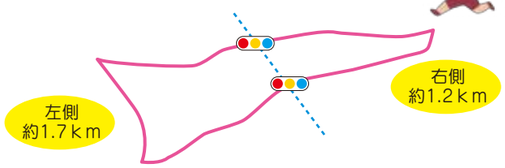
坂道も少なく、ゆったりとウォーキングを楽しめるコースです。ウォーキングが初めての方でも歩きやすいコースになっています。無理せず、疲れたときは休憩しながら歩いてみませんか♪

孫文・宮崎滔天両先覚回天記念像

中国革命の父・孫文と郷土の先覚者・宮崎滔天の両人をかかげたこの石碑は、日中国交正常化前の 1965 年 10 月、荒尾市在住のある一人の男性の情熱とそれを支持する多くの有志によって建立されました。

市中央の小高い丘に立つこの石碑は、日本で唯一、両先覚者が並ぶ記念像として誇り高く存在し、孫文と滔天の友情の歴史が日中友好の架け橋となり、千万年の後までも両国の友好交流が続くことを温かく見守っています。

15回歩くと、荒尾市から久留米市まで歩いたことになるよ♪



その日の体調に合わせてコースの半分だけ歩いてみたり、コース全部を歩いてみたり、活用方法はいっぱい！

おすすめスポット チャレンジ!長距離コース

緩やかな坂道が続く 4ｋｍのコースです！坂道は筋力アップ、心肺機能アップにつながり、傾斜が緩やかでも、運動強度は平面を歩くときの2～3倍！

皮籠田B窯（かわごだかま）

荒尾市には荒尾窯址群という県下最大の生産遺跡があります。荒尾窯址群は小岱山麓西側に位置する「小岱支群」と袴嶽から緑ケ丘にかけて位置する「袴嶽支群」に分かれ全体の遺跡の数は 70 ヶ所になります。

20回歩くと、荒尾市から八代市まで歩いたことになるよ♪

もっと！ステップアップ！

『外周コース』コース全体の外周は約5．8ｋｍ！

■コースの概要

※体重60kg、歩幅80cmとして計算しています。
※150gをご飯1杯としています。
※下の値はあくまで目安です。
※カロリーは平坦な道を歩いた場合の値です。

コース	のんびりゆったり短距離コース	チャレンジ！長距離コース	ステップアップ！外周コース
距　離	2．9km	4．0km	5．8km
所要時間	約45分	約1時間	約1時間30分
歩　数	約3,600歩	約5,000歩	約7,200歩
消費カロリー	151kcal（ご飯約3／5杯分）	211kcal（ご飯約4／5杯分）	302kcal（ご飯約1杯と1／5杯分）

■消費カロリー

※30分間歩いたとして計算しています。
※150gをご飯1杯としています。※下の数値はあくまで目安です。

	普通歩行（4.0km/時）	速歩き（5.6km/時）	上り坂	下り坂	階段（上り）	階段（下り）
強度（メッツ）	3.0	4.3	5.3	3.3	4.0	3.5
体重60kgの場合の消費カロリー	95kcal（ご飯約2/5杯分）	135kcal（ご飯約1/2杯分）	167kcal（ご飯約2/3杯分）	104kcal（ご飯約2/5杯分）	126kcal（ご飯約1/2杯分）	110kcal（ご飯約1/2杯分）

P・・・駐車場
・・・トイレ
・・・交通量が多い

※地図上の**青い数字**は、スタート地点からの距離です。⇒ ○○○（m）

素敵な景色の中を歩けば、脳も活性化し、いきいきとした気分になりますね♪

姿勢を意識するだけで、10分間続けたら消費カロリー10Kcalアップ！

お住まいの場所や歩ける時間、体調などに応じて、歩きましょう♪

※災害や工事等のため、通行できない場合があります。歩く際は安全を確認して歩いてください。