

美東町大田川上

～季節の花と歴史を感じて
ぐるっと川上 大田川～

初級



距離
3.0 km



時間
約1時間



歩数
約5,000歩



①美東保健福祉センター
駐車場あります



②撰鋒隊士の墓

せんぼうたいし
撰鋒隊士の墓

元治2年正月10日、川上口の戦いで戦死した幕府軍撰鋒隊士、駒井小源太(40)、水津岩之充(28)の墓がひっそりと佇んでいる。



③大田絵堂戦跡記念碑



④幣振坂

へいふりかさ
幣振坂

鳥居奥の急斜面が幣振坂である。大木津の戦いで退却した奇兵隊に対し、勢いに乗った幕府軍は川上口まで進撃。本陣の金麗社にいた山縣有朋も銃声が聞こえてくると、奇兵隊第二銃隊に幣振坂からの急襲を命じ、劣勢を挽回。この時に隊員は大田天神の御幣を身に着け、決死の覚悟で挑んだので幣振坂と呼ばれるようになった。



まずは毎日の歩数を確認！

おおよそ毎日の歩数を確認できたらステップアップ♪



歩数の多い日、少ない日の
差が大きい人

平日はなかなか歩数が
増えない人

もっと運動の効果を
出したい人

+ 10 分
+ 1000 歩

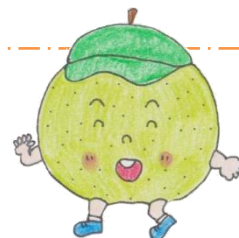
1000 歩 = 約 10 分

今よりも+10分、+1000歩を意識して
こまめに歩数を増やしてみよう

- エレベーター、エスカレーターより階段を使う
- 駐車場では一番遠いところに停める
- 家事などでとにかくこまめに動く
- 電話やメールより直接会って話す

まとめて増やす！

- 10分散歩コースをつくる
家から出て5分経って戻ってくると10分！
- スーパー内でいつもと違うルートで買い物をしてみる
- 徒歩で通勤する日をつくる
- 休日にウォーキングマップを使って歩く



**今よりも
キビキビ歩きに！**

「普通 of 速さ」で 10 分歩くと
体重 50 kg の人 → 約 27kcal
体重 70 kg の人 → 約 37kcal を消費

「やや早い速さ」で 10 分歩くと
体重 50 kg の人 → 約 31kcal
体重 70 kg の人 → 約 44kcal に消費量
が増える