

# 美東町真長田

～真長田八幡宮を訪ねて裏通りコース～

初級



距離  
4.2 km



時間  
1 時間



歩数  
約 6,500 歩

① 真長田定住センター



駐車場あります

② メタセコイヤ並木



③ ポイント 1



④ 真長田八幡宮

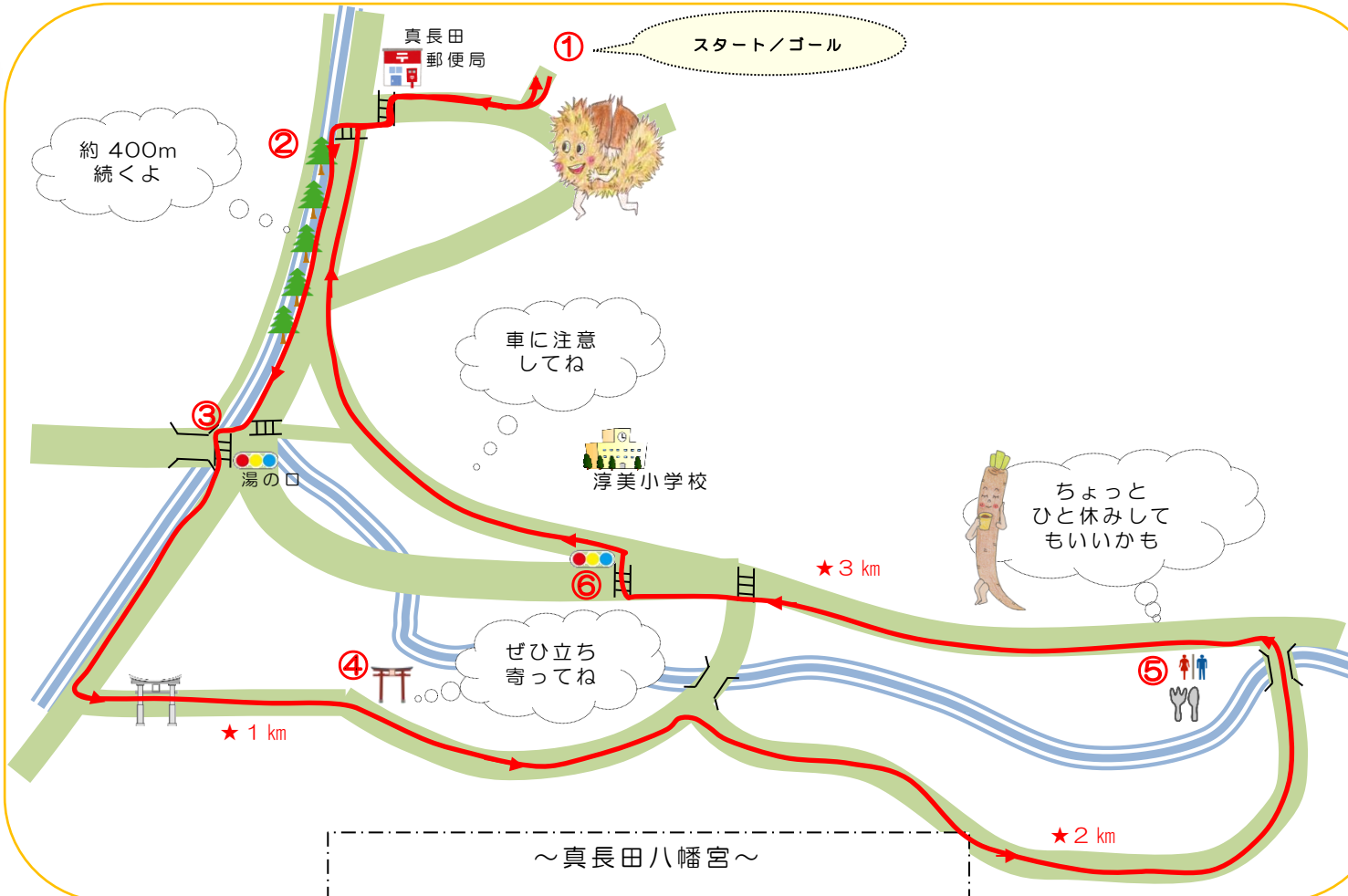


真長田定住センター

⑥ ポイント 2



⑤ きららオーガニック  
クライフ



～真長田八幡宮～

昭和 39 年に旧長田八幡宮（長田地区）と旧龍尾八幡宮（真名地区）が合併し、真長田八幡宮になりました。境内にある人丸社は、もと湯の口の石仏の丘にありましたが、江戸時代末期から明治初期にたび重なる災害や疫病を鎮痛するため、真長田八幡宮へ移されました。

# ウォーキング基礎知識



～より効果的なウォーキングをするための4つのポイント～

## 強度

- ・ 少し息が弾む程度
- ・ 脈拍 130～150 拍 / 分  
(個人差あり)

## 時間

- ・ 初めは 15～20 分
- ・ 慣れたら 1 時間を目安に！

## 歩幅

歩幅は、大きめで身長の約半分ほどが効果を高める

## 速度

- ・ 1 秒間に 2 歩
- ・ 1 時間に 6 km 程度



～ウォーキングひろめ隊の声～

空いた時間少しずつでも歩く習慣をつけると良いです。無理は絶対にダメです。私も膝を痛めてしまいました。(60歳代 女性)



多忙だった日常から解放され、外に目を向けることができるようになり、自分の心と体の健康に関心をもつようになってウォーキング教室に参加しました。おかげでウォーキング友達もでき、ウォーキングマップのお世話になっています。(60歳代 女性)

