

ウォーミングアップ ～歩きはじめる前に～

1. 一覧表からお好みのコースを選ぶ

距離と所要時間、消費カロリーは目安です。なお、所要時間には見学時間を含みません。
※消費カロリーの計算方法は3ページをご覧ください。

コース	説 明	スタート	ゴール	距離／所要時間	消費カロリー	ページ
1	宿場町ウォーク	春日部駅東口	春日部駅東口	約 3.4km 約 50 分	(男性) 162kcal (女性) 134kcal	4・5
			北春日部駅	約 5.3km 約 1 時間 19 分	(男性) 257kcal (女性) 212kcal	
2	いにしえウォーク	春日部駅東口	豊春駅	約 6.9km 約 1 時間 43 分	(男性) 335kcal (女性) 276kcal	6・7
			八木崎駅	約 2.2km 約 32 分	(男性) 104kcal (女性) 86kcal	
3	フラワーウォーク	【ふじ通りコース】 春日部駅西口	春日部駅西口	約 3.4km 約 50 分	(男性) 162kcal (女性) 134kcal	8
		【藤の牛島コース】 藤の牛島駅	藤の牛島駅	約 3.9km 約 58 分	(男性) 188kcal (女性) 155kcal	
			一ノ割駅	約 4.3km 約 1 時間 4 分	(男性) 207kcal (女性) 172kcal	
4	アートウォーク	春日部駅西口	春日部駅東口	約 3.9km 約 58 分	(男性) 188kcal (女性) 155kcal	9
5	大風ボタリング	道の駅「庄和」	道の駅「庄和」	約 16.4km 約 1 時間 14 分 ※自転車利用	(男性) 321kcal (女性) 264kcal	10
6	ファミリーウォーク	春日部駅東口	春日部駅西口	約 3.2km 約 48 分	(男性) 156kcal (女性) 129kcal	11
7	産直の里ウォーク	八木崎駅	春日部駅東口	約 7.4km 約 1 時間 51 分	(男性) 361kcal (女性) 297kcal	12・13
			北春日部駅	約 5.7km 約 1 時間 25 分	(男性) 276kcal (女性) 228kcal	
8	古利根ウォーク	春日部駅東口	一ノ割駅	約 6.1km 約 1 時間 31 分	(男性) 296kcal (女性) 244kcal	14・15

2. スタート前にチェック

- 歩きやすい服装、履きなれた靴、両手が開放されるリュックがお勧めです。
- けがのないように準備運動をしましょう。
- マップでコースを確認して、スタート。



3. 無理せず、ゴールを目指そう

- 体調に合わせて距離を調節してください。
- 休憩できる施設には右のマークが付いています。
- 水分の補給を忘れずに。



4. ゴール後はストレッチと消費カロリーのチェックを

- コースをまわった後はストレッチで体をほぐしましょう。
- 歩いた距離（走行距離）と消費カロリーをもう一度確認してみましょう。

消費カロリーをご飯に換算すると…

234kcal = 150g



参考 ▼文部科学省：日本食品標準成分表(八訂)増補2023年

消費カロリーの計算方法

消費カロリーは次の式で計算できます。

	メッツ	運動時間	体重
歩きの場合	3	× () 時間	× () kg
自転車の場合	4	× () 時間	× () kg

メッツとは

身体活動の強さを、安静時の何倍に相当するかを表す単位です。歩き（普通歩行）は3メッツ、自転車は4メッツになります。
なお、スピードの目安は歩きの場合は分速 67m、自転車の場合は分速 220m です。

例えば…

体重 65kgの男性が1時間歩いた場合は次のとおりとなります。

$3 \times 1 \times 65 \div 100 = 1.95$ 195kcal

(メッツ) (時間) (kg)

※1の表の消費カロリー計算で使用した体重

男性：65.0kg 女性：53.6kg

参考 ▼厚生労働省：健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023

スタート地点



施設案内

名 称	所在地	電話番号
春日部情報発信館「ぶらっとかすかべ」	粕壁 1-3-4	048-752-9090
郷土資料館（教育センター内）	粕壁東 3-2-15	048-763-2455
牛島のフジ「藤花園」	牛島 786	048-752-2012
道の駅「庄和」	上柳 995	048-718-3011
国土交通省首都圏外郭放水路 地底探検ミュージアム「龍Q館」	上金崎 720	048-746-0748
春日部第2児童センター「グーかすかべ」	粕壁 3-8-1 3・4 階	048-754-2815
春日部市役所	中央 7-2-1	048-736-1111

春日部へのアクセス



＊このマップの掲載データは令和6年11月現在のものです。発行後に開館時間、休館日、料金等の内容が変更になることや、臨時休館等で利用できない場合があります。また、改修工事等で休館している場合もあります。事前に確認してお出かけください。

＊コースの経路はあくまでも参考です。

＊コースには交通量の多い場所があります。また、工事を行っている場合もありますので、通行の際には標識等の指示に従い、安全には十分気をつけてください。

＊コースには私有地も含まれます。迷惑行為は慎むようお願いします。