

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	日光道中の宿場町「粕壁宿」をめぐるります	春日部駅東口	春日部駅東口	約3.4km 約50分	(男性) 172kcal (女性) 142kcal	4・5	
			北春日部駅	約5.3km 約1時間19分	(男性) 269kcal (女性) 222kcal		
2 いにしえウォーク	いにしえに想いをはせながら古隅田川の流れをたどります	春日部駅東口	豊春駅	約6.9km 約1時間43分	(男性) 352kcal (女性) 290kcal	6・7	
			八木崎駅	約2.2km 約32分	(男性) 110kcal (女性) 91kcal		
3 フラワーウォーク	市の花フジと季節の花を楽しみます	【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) 173kcal (女性) 142kcal	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) 200kcal (女性) 165kcal
			一ノ割駅	約4.3km 約1時間4分	(男性) 220kcal (女性) 181kcal		
4 アートウォーク	まちかどの彫刻を鑑賞します	春日部駅西口	春日部駅東口	約3.7km 約55分	(男性) 189kcal (女性) 156kcal	9	
5 大風ボタリング	自転車で大風の里をめぐるります	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) 339kcal (女性) 280kcal	10	
6 ファミリーウォーク	「クレヨンしんちゃん」や動物キャラクターを探します	春日部駅東口	春日部駅西口	約2.9km 約43分	(男性) 136kcal (女性) 112kcal	11	
7 産直の里ウォーク	自然豊かな産直の里をめぐるります	八木崎駅	春日部駅東口	約7.4km 約1時間51分	(男性) 377kcal (女性) 311kcal	12・13	
			北春日部駅	約5.7km 約1時間25分	(男性) 290kcal (女性) 239kcal		
8 古利根ウォーク	自然と歴史に触れながら古利根川の流れをたどります	春日部駅東口	一ノ割駅	約6.1km 約1時間31分	(男性) 310kcal (女性) 256kcal	14・15	

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 6-2	048-736-1111

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…

$$234\text{kcal} = 150\text{g}$$

(ご飯一杯分)

参考 ▼ 文部科学省：日本食品標準成分表2020

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。

	固定値	メッツ	運動時間	体重
歩きの場合	1.05	×	3 × ()時間	× ()kg
自転車の場合	1.05	×	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。

$$1.05 \times 3 \times 1 \times 65 \div = 205\text{kcal}$$

(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
50～69歳の基準体重

参考 ▼ 厚生労働省：健康づくりのための運動指針 2006
<エクササイズガイド 2006>

▼ 厚生労働省：平成17年及び18年国民健康・栄養調査
(年齢階級別における中央値)

春日部へのアクセス



* このマップの掲載データは令和3年10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いたします。

まちなかを巡るガイドツアーを受付しています。
お問い合わせは「ぶらっとかすかべ」へ。

■ 9:00～16:30

■ 月曜（月曜が祝日の場合は翌日以降の平日）、年末年始

☎ 048-752-9090