

## ★気分爽快！松島を一望コース★

地図番号	見どころ・休憩場所	距離	行程の高低差	男性			女性		
				時間	歩数	運動量	時間	歩数	運動量
①	松島町役場	START	→	*	*	*	*	*	*
③	帰命院避難所	0.2 km	→	2分	267歩	10 kcal	3分	286歩	9 kcal
④	高山雷神碑	1.05 km	↗↘	13分	1400歩	54 kcal	16分	1500歩	45 kcal
⑤	紫神社	0.44 km	↗↘	5分	587歩	23 kcal	7分	629歩	19 kcal
⑦	大日山館跡	0.44 km	↗↘	5分	587歩	23 kcal	7分	629歩	19 kcal
⑨	愛宕館跡	1.65 km	↗↘	20分	2200歩	85 kcal	25分	2357歩	71 kcal
⑪	松島運動公園	1.37 km	↗↘	16分	1827歩	70 kcal	21分	1957歩	59 kcal
出発地から到着地までの総計		5.15 km		62分	6867歩	265 kcal	77分	7357歩	223 kcal

## ★旧初原をめぐるコース★

地図番号	見どころ・休憩場所	距離	行程の高低差	男性			女性		
				時間	歩数	運動量	時間	歩数	運動量
⑪	松島町運動公園	START	↘	*	*	*	*	*	*
⑫	松島中学校	1.1 km	→	13分	1467歩	57 kcal	17分	1571歩	48 kcal
⑬	諏訪古墳	0.07 km	→	1分	93歩	3 kcal	1分	100歩	2 kcal
⑭	愛宕駅	0.2 km	→	2分	267歩	10 kcal	3分	286歩	9 kcal
⑰	八幡神社	0.7 km	↗↘	8分	933歩	36 kcal	11分	1000歩	30 kcal
⑱	がっから橋	0.3 km	→	4分	400歩	15 kcal	5分	429歩	13 kcal
⑳	健康館（旧松島駅）	0.3 km	→	4分	400歩	15 kcal	5分	429歩	13 kcal
㉑	初原ユニー公園	0.08 km	→	1分	107歩	3 kcal	1分	114歩	3 kcal
㉒	初原天神社	0.5 km	↗↘	6分	667歩	26 kcal	8分	714歩	22 kcal
㉓	初原コミュニティセンター	0.07 km	→	1分	93歩	4 kcal	1分	100歩	3 kcal
出発地から到着地までの総計		3.3 km		40分	4427歩	170 kcal	49分	4743歩	142 kcal

## ★湯ノ原・桜渡戸の史跡周遊コース★

地図番号	見どころ・休憩場所	距離	行程の高低差	男性			女性		
				時間	歩数	運動量	時間	歩数	運動量
③①	石田沢防災センター	START	↘	*	*	*	*	*	*
③②⑨	湯ノ原温泉 霊泉亭 霊泉亭裏の石碑	0.65 km	↘	8分	867歩	33 kcal	10分	929歩	28 kcal
②⑧	白坂不動 井戸	1.4 km	↘	17分	1867歩	72 kcal	21分	2000歩	61 kcal
②⑦	白坂不動	0.2 km	↗	2分	267歩	10 kcal	3分	286歩	9 kcal
②④	馬櫛神社	2.4 km	↗	29分	3200歩	123 kcal	36分	3429歩	104 kcal
②⑤	桜渡戸分館	1.07 km	↗	13分	1427歩	55 kcal	16分	1529歩	46 kcal
出発地から到着地までの総計		5.72 km		69分	7627歩	294 kcal	86分	8171歩	248 kcal

②注 ここでは、体重は……男性 70 kg 女性 55 kg

歩幅は……男性 75 cm 女性 70 cm

歩行速度は…男性 5 km/h 女性 4 km/h(普通歩行)

運動強度は…男性 3.5 ムッツ(METS) 女性 3 ムッツ(METS)

運動量は……体重(kg) × 運動強度(METS) × 時間(h) × 1.05

時間は……JR乗車、見学、休憩等に要する時間は含まれていません

を目安に算出しています



## 簡単ストレッチでケガを予防しよう

歩く前に身体を温めて柔軟性を高め、体の可動範囲を広げるために行うストレッチです。歩く前だけでなく、ウォーキング途中のトイレ休憩などにストレッチを行うのも効果的です。

このほかにも、自分に合った準備運動をいろいろ組み合わせ、念入りに行いましょう！

### ○ふくらはぎ伸ばし

片足を一步前に出し(つま先をあげる)、他方の足は膝を曲げます。両手を、曲げた膝の上に置き、体をゆっくりと倒していきます。



### ○前太もも伸ばし

片足立ちになり、上げていた足を後ろに曲げ、手で足首をつかみ、太ももの前側を伸ばします。不安定なときは、手すりや木につかまって安全に行いましょう。

