

県立秦野戸川公園

15 風の吊り橋

(歩数) (消費エネルギー) 約10分
 男 971歩 男 33kcal 約680m
 女 1,133歩 女 30kcal

14 ふれあいの橋

(歩数) (消費エネルギー) 約4分
 男 386歩 男 13kcal 約270m
 女 450歩 女 12kcal

13 鶯橋

(歩数) (消費エネルギー) 約12分
 男 1,114歩 男 38kcal 約780m
 女 1,300歩 女 34kcal

12 平和橋

(歩数) (消費エネルギー) 約16分
 男 1,471歩 男 51kcal 約1030m
 女 1,717歩 女 45kcal

11 堀戸大橋

(歩数) (消費エネルギー) 約7分
 男 657歩 男 23kcal 約460m
 女 767歩 女 20kcal

10 塚原橋

(歩数) (消費エネルギー) 約8分
 男 728歩 男 25kcal 約510m
 女 850歩 女 22kcal

おにぎり2個分 (消費エネルギー) 約300kcal

ごはん茶碗1杯分 (消費エネルギー) 約250kcal

食パン1枚分 (消費エネルギー) 約150kcal

ここまで 約96,630m

ここまで 約5,950m

ここまで 約5,680m

ここまで 約4,900m

ここまで 約3,870m

ここまで 約3,410m

県立秦野戸川公園

四季折々の花や景色が楽しめる
 みずなしがわ

水無川ハイキングコース

北中学校
 カルチャーパーク
 河川敷の芝桜 ◎見ごろ 4月中旬
 まほろば大橋
 秦野市役所
 名水はだの富士見の湯
 曾屋4553-1 0463(82)1026

秦野戸川公園 (風の吊り橋)
 堀山下1513 0463(87)9020

平和橋上流 オカメ桜と菜の花
 見ごろ 3月上旬から下旬

桜土手古墳公園
 西小学校
 西中学校
 文化会館 体育館
 こども公園
 秦野市カルチャーパーク
 消防本部
 本町中学校
 秦野警察署
 南中学校
 保健福祉センター
 秦野市役所
 今泉名水桜公園
 弘法山ハイキングへ

START

消費エネルギー量算出式

距離m × 100 ÷ 歩幅cm(男性70cm:女性60cm) = 総歩数

総歩数 ÷ 1kcalを消費する歩数(男性29歩:女性38歩) = **エネルギー消費量kcal**

※アメリカスポーツ医学協会が提示する算出方法に基づき、日本人の平均的な体格・歩幅を用いて算出した標準消費エネルギー

上流コース

START

ここまで 約2900m

ここまで 約1,770m

ここまで 約1,300m

ここまで 約890m

ここまで 約250m

8 富士見大橋

バナナ1本分 (消費エネルギー) 約80kcal

約7分 約470m

(歩数) 男 671歩 女 783歩 (消費エネルギー) 男 23kcal 女 21kcal

7 緑風橋

約6分 約410m

(歩数) 男 586歩 女 683歩 (消費エネルギー) 男 20kcal 女 18kcal

6 桜橋

みかん1個分 (消費エネルギー) 約40kcal

約10分 約640m

(歩数) 男 914歩 女 1,067歩 (消費エネルギー) 男 32kcal 女 28kcal

5 秦野橋

約4分 約250m

(歩数) 男 357歩 女 417歩 (消費エネルギー) 男 12kcal 女 11kcal

4 まほろば大橋

秦野市役所

下流コース

START

ここまで 約150m

ここまで 約450m

ここまで 約850m

3 平成橋

約2分 約150m

(歩数) 男 214歩 女 250歩 (消費エネルギー) 男 7kcal 女 6kcal

2 常盤橋

野菜ジュース1パック分 (消費エネルギー) 約40kcal

約5分 約300m

(歩数) 男 428歩 女 500歩 (消費エネルギー) 男 15kcal 女 13kcal

1 新常盤橋

約6分 約400m

(歩数) 男 571歩 女 666歩 (消費エネルギー) 男 20kcal 女 17kcal

弘法山ハイキング または 名水はだの富士見の湯へ

秦野駅 (南口) 名水はだの富士見の湯 無料送迎バス運行中!