No.25	コース名：ラグビーワールドカップ 2019 の熱戦を歩いて体感！～震災の教訓を後世につなぐコース～

地域のお宝：釜石鵜住居復興スタジアム　（釜石市鵜住居町）

ラグビーワールドカップ 2019 日本大会会場の一つ。釜石市の復興のシンボルとして、震災で被害を受けた旧鵜住居小学校、釜石東中学校の跡地に建設された。コースをひとまわりすることで震災の教訓を学べます。

■コースとお宝紹介者：岩手県釜石保健所保健課　（釜石市）

♡健康づくりぺっこ情報：”津波てんでんこ”。東日本大震災津波の教訓を学びながらじっくり歩こう！ 体力に超自信がある方におすすめのコース。くれぐれも無理せずにね。

■コースの距離：5ｋｍ　■歩行数：7，143 歩　■所要時間：１時間 18 分
■消費エネルギー：男性　236kcal　　女性　197kcal
＜体力に自信がある方コース→＞
■コースの距離：10ｋｍ　■歩行数：14，286 歩　■所要時間：２時間 30 分
■消費エネルギー：男性　473kcal　　女性　394kcal

イラスト協力：盛岡大学文学部児童教育学科　／　健康づくりぺっこ情報作成協力：盛岡大学栄養科学部栄養科学科