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。

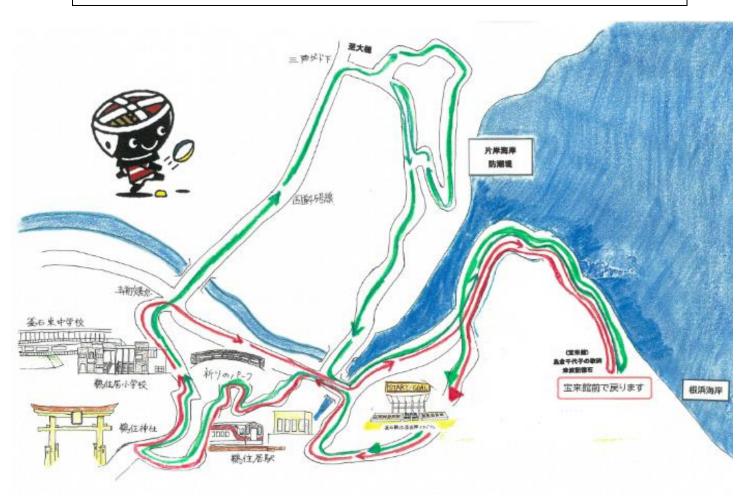
■コースの距離:5km ■歩行数:7,143歩 ■所要時間:1時間18分

■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