



護国寺



小石川植物園



教育の森公園



肥後細川庭園

<b>5km</b>	
歩数	5,000m ÷ 0.7m ≒ 7,143歩
所要時間	5 ÷ 4 = 1.25 1.25 × 60 = 75分 → 1時間15分
消費カロリー計算	75分 × 3 = 225kcal
<b>10km</b>	
歩数	10,400m ÷ 0.7m ≒ 14,857歩
所要時間	10.4 ÷ 4 = 2.6 2.6 × 60 = 156分 → 2時間36分
消費カロリー計算	156分 × 3 = 468kcal

凡例	
	信号
	トイレ
	公園・緑地

裏面へ続く

裏面の続き

ちょっと実行、ずっと健康。



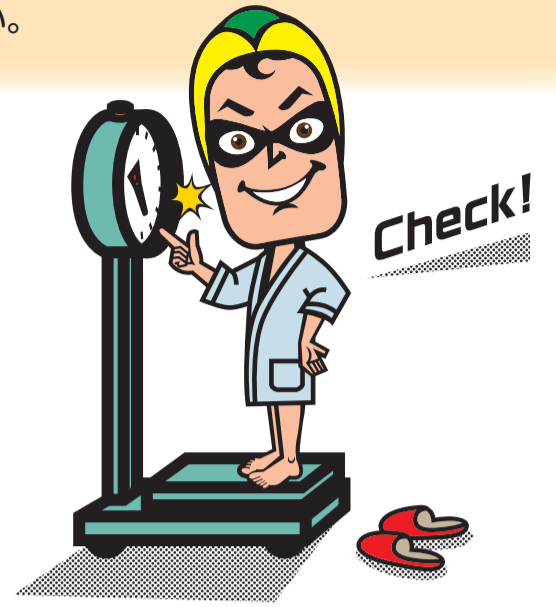
# ぶんきょう ウォーキングマツプ

藩校サミット文京大会記念コース



# 楽しく・安全に歩くために!

- ・ウォーキングは、交通ルールを守り、暗い時間は避け、日中の明るい時間帯に行いましょう。
- ・道によって工事を行なっている場合があります。工事を行なっている場所を避け、ウォーキングを行なってください。
- ・表示の歩数・所要時間・消費エネルギーは、時速4km、ウォーキング10分=30kcal、1歩=70cm、体重60kgの場合で算出しています。
- ・別冊「ぶんきょうウォーキングガイドブック」をご参照の上、ウォーキングをお楽しみください。



東京都健康づくり推進キャラクター  
ケンコウデスカマン



表面の  
続き

表面へ  
続く



誠之小学校  
(旧中山誠之館)



東京大学赤門



湯島聖堂 (昌平坂学問所)



小石川後楽園

スタート

ゴール