

第3回

春のやじきたウォークin宇津ノ谷

東海道の文化を支えた
明治・大正期の土木遺産を巡る
インフラツーリズム



- ★ 駿府ウェイブのガイドで、歩きながら歴史を学べる
- ★ ウォーキング後には血管年齢などの健康状態をチェック
- ★ 「静岡県立大学×天神屋 スマートミール弁当」で健康意識をアップ!

2022.3.20 日

定員 100名

※ 雨天順延 3/21 月祝



イベント詳細
(静岡市ホームページ)

時間 受付 8:30 ~ 9:00 ウォーキング約3時間(ゴール後自由解散)
※健康チェックは、道の駅宇津ノ谷 情報館にて(自由参加)

集合 道の駅 宇津ノ谷 峠(静岡側) 下り 店舗前
※ 駐車場に限りがあるため、公共交通機関(裏面参照)をご利用ください。

参加費 1,000円(税込) ガイド・弁当・飲み物・マップ・保険代 含む
※ 当日集金します。現金でお願いします。お釣りのないようご協力ください。

申込期間 2月22日(火)~3月11日(金)

申込 インターネット申込みフォーム <https://logoform.jp/form/79j2/59798>
または 静岡市コールセンター ☎ 054-200-4894 (年中無休 午前8時~午後8時)



イベント参加
お申込フォーム

コロナ対策

- ・密を避けるため、受付順に数名集まったところで1グループとして順次スタートします。
- ・マスクの着用にご協力ください(通気性の良い運動に適したマスクをご用意ください)。
- ・大きな声を出さないようにお互いに心がけましょう。ご協力をお願いします。
- ・体調が優れない場合(発熱<37.5度以上)、咳など風邪の症状がある)は参加をご遠慮ください。
- ・雨天や新型コロナウイルス感染症の状況によりイベントを中止する場合は、当日6時までに静岡市ホームページのトップ画面「新着情報」に掲載しますので、そちらをご確認ください。

昼食



バランスがとれたお弁当で健康意識UP!

静岡県立大学
食品栄養科学部
フードマネジメント研究室の
学生もオススメ!

イベント限定!

きちんと野菜
東海道・峠越え弁当



距離5km(約3時間)のウォーキングですが、途中、足場の悪い山道も歩きます。ご自身の体力を十分に御考慮の上、お申込みください。

主催：株式会社天神屋、NPO法人 丸子まちづくり協議会

共催：静岡二峠六宿街道観光協議会、静岡市 後援：全国道の駅連絡会、明治安田生命保険相互会社 静岡支社

協力：静岡市地域福祉共生センター「みなくる」(事業受託:静岡県立大学「ふじのくに」みらい共育センター)

宇津ノ谷峠ウォーキングMAP



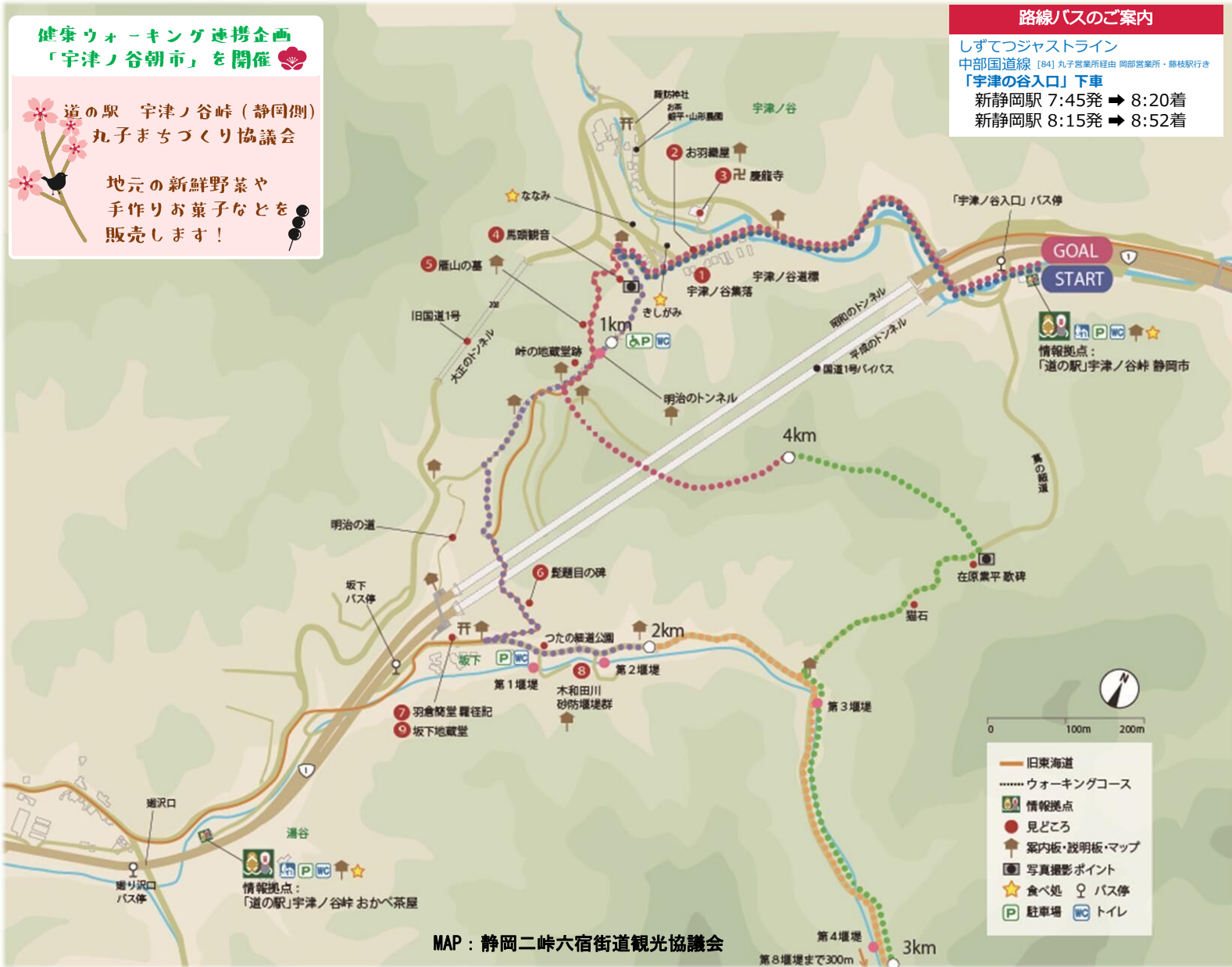
健康ウォーキング連携企画 「宇津ノ谷朝市」を開催

道の駅 宇津ノ谷峠 (静岡側)
丸子まちづくり協議会

地元的新鲜野菜や
手作りお菓子などを
販売します!

路線バスのご案内

しずてつジャストライン
中部国道線 [84] 丸子営業所経由 岡部営業所・藤枝駅行き
「宇津ノ谷入口」下車
新静岡駅 7:45発 → 8:20着
新静岡駅 8:15発 → 8:52着



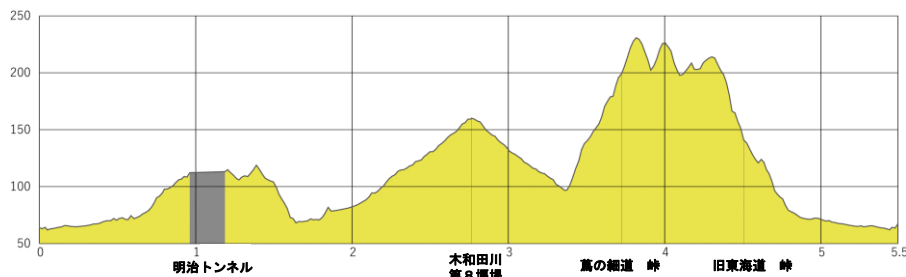
概算エネルギー消費量

● 「コース定数」を用いた計算

コース定数は、鹿屋体育大学・山本正嘉教授により定義づけられた登山コースの指標です。「歩行時間 (参考コースタイム)」「総距離」「累積標高差」の3つの要素から算出され、1~100前後の数値でコースの体力的難度を示します。エネルギー消費量も算出できます。

累計標高差 (m)	380.84
行動時間 (h)	3
歩行距離 (km)	6
コース定数	11.24
体重+ザック (kg)	65
エネルギー消費量 (kcal)	730.40

当イベントのコース断面図



$$\text{コース定数} = 1.8 \times \text{行動時間 (h)} + 0.3 \times \text{歩行距離 (km)} + 10.0 \times \text{登りの累積標高差 (km)} + 0.6 \times \text{下りの累積標高差 (km)}$$

※ コース定数 10前後 … 体力的にやさしく初心者向き

$$\text{行動中のエネルギー消費量 (kcal)} = \text{コース定数} \times (\text{体重} + \text{ザックの重量})$$

※ 体重等によってエネルギー消費量が変わります