

神津島村

檜原村・奥多摩町・島しょ地域を歩いてみよう！ はるか展望台と十字架コース

- 凡例
- スタート/ゴール
 - コースルート
 - 見どころ
 - バス停



コース紹介

- 神津島港
- はるか展望台
- ありま展望台

コースの特徴・歩く際の注意点

景色が素晴らしいエリアが数多くあり島の風景を堪能できます。
途中売店なども限られているので、あらかじめ飲み物の準備を行ってください。

ウォーミングアップ
ストレッチ等を行い、徐々に体を温めて血液の循環を促します。ケガを防ぎ、膝痛等、疲れをためないために行いましょう。

クーリングダウン
急に運動を止めると心臓の負担になるため、徐々に終わらせることが大切です。疲労回復を早め、筋肉痛を防ぎます。



見どころ

アイコン凡例 神社仏閣 公園 その他



はるか展望台
展望がよく景色を楽しみながらウォーキングをすることができます。



ありま展望台
ジュリアの十字架があることで知られている「ありま展望台」は島の西側にあり前浜海岸を一望する展望台です。

所要時間	約 50 分
距離	約 2.7 km
消費カロリー	約 150 kcal
歩数	約 3857 歩

高低差がある場所があるため、安全に歩くことを考慮した所要時間を記載しています。

*各コースの所要時間・消費カロリー・歩数は、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。



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