

御蔵島村

檜原村・奥多摩町・島しょ地域を歩いてみよう！

御蔵島都道7く7くコース



- 凡例
- スタート/ゴール
 - コースルート
 - 役場
 - 学校
 - 見どころ
 - その他施設

コース紹介

- 御蔵島小中学校
- 近藤啓次郎の腰掛石
- 東京電力(株) 御蔵島内燃力発電所

コースの特徴・歩く際の注意点

御蔵の森林を都道から見ることで、様々な種類の動植物を見ることができます。傾斜の急な箇所が多く、歩道が整備されていません。トイレを済ませ、飲料水を持って歩きましょう。

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

御蔵島村役場
村役場にはオリジナルイルカポストが設置されていて、ウォーキングコースのスタート・ゴールの目印になります。

近藤啓次郎の腰掛石
名主を殺し逃亡を計った流人・啓次郎が追い詰められ、最後に腰かけて観念したとされる石です。

所要時間	約 60 分
距離	約 2.0 km
消費カロリー	約 180 kcal
歩数	約 2857 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