魅力いっぱい！たてばやし

# ふるさと館林を歩こう！

# ふるさとふれあいウオーキングマップ

発行　館林市教育委員会
協力　館林市ウオーキング協会

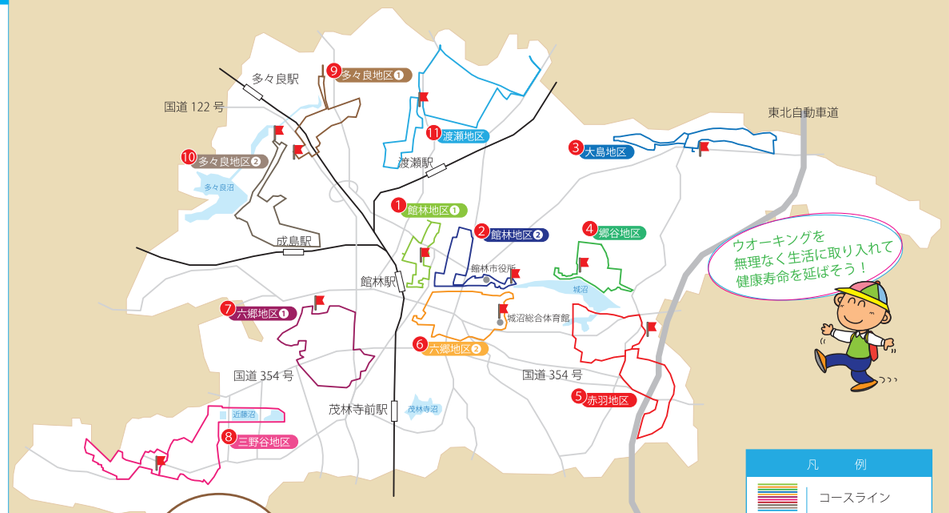
## TATEBAYASHI Walking Map

全体マップ▶

1. 館林旧市街地の史跡を巡る
   見どころ満載の館林の歴史を探索しよう
2. 館林城ゆかりの史跡と城外旧市街地を巡る
   城下町・館林の風情を感じながら名所を巡ろう
3. リバーサイド大島と渡良瀬川土手を巡る / 渡良瀬川土手と大島神社を巡る
   渡良瀬川の土手から館林市内を望んでみよう
4. 城沼ほとりの史跡と広がる田園風景を巡る
   地域の風景を楽しみながら城沼のほとりを歩こう
5. 赤羽に残る歴史と伝説を巡る
   赤羽地区に残る伝説を探してみよう
6. 鶴生田川と松原・緑町を巡る
   鶴生田川とまちなかの様子を散策しよう
7. 歴史の富士嶽神社と近藤川緑道を巡る
   べったんこの富士嶽神社と緑道を散策しよう
8. 田園地帯を抜けて近藤沼公園を巡る / 工業団地と運動公園を巡る
   三野谷地区の見どころを再発見してみよう
9. 高根・木戸の歴史と伝説を巡る
   多々良地区の歴史や伝説を散策してみよう
10. 大谷休泊ゆかりの地と多々良沼周辺を巡る
    多々良地区の歴史と自然を散策しよう
11. 田中正造ゆかりの雲龍寺を巡る / 岡野地区を巡る
    渡良瀬川沿線に地域の歴史をたどってみよう

ふるさとの魅力を発見しながら
楽しく健康スタイルを身につけよう！

ウオーキングは、誰でも・どこでも・いつでもできる楽しいスポーツです。地域には、忙しい日常では見過ごしてしまいがちな魅力がたくさんあります。このマップを使って、ふるさと館林の魅力を発見してみませんか。



右側の図に各コースの掲載箇所が示してあるぽん！

（表面）

| | | |
|---|---|---|
| 表紙 | | No.9 |
| 記録表 | No.1 | No.5 No.10 |

（裏面）

| | | | |
|---|---|---|---|
| No.3 | No.6 | No.8 | 効果 |
| No.2 | No.4 | No.7 | No.11 |

凡　例
- コースライン
- 道路
- 東武鉄道
- スタート・ゴール
- コース番号 / 地区名 ⑨ 地区名

## ⑨ 多々良地区❶　高根・木戸の歴史と伝説を巡る（6.8Km）

所要時間８５分（分速 80m）

体重 60Kg の場合 消費カロリー 312kcal アンパン１個分

## ウオーキング記録表

ウオーキングは、誰でも、どこでも、いつでもできる楽しいスポーツです。一人気ままに、またはご家族やお友達といっしょに、館林の豊かな自然や歴史ある風情など、まちの魅力を感じながら、ウオーキングを楽しみませんか。

| | コース | 年月日 | 天気 | 歩いた時間 | カロリー消費 | 備考 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 館林旧市街地の史跡を巡る | | | | | |
| 2 | 館林城ゆかりの史跡と城外旧市街地を巡る | | | | | |
| 3 | リバーサイド大島と渡良瀬川土手を巡る | | | | | |
| | 渡良瀬川土手と大島神社を巡る | | | | | |
| 4 | 城沼ほとりの史跡と広がる田園風景を巡る | | | | | |
| 5 | 赤羽に残る歴史と伝説を巡る | | | | | |
| 6 | 鶴生田川と松原・緑町を巡る | | | | | |
| 7 | 歴史の富士嶽神社と近藤川緑道を巡る | | | | | |
| 8 | 田園地帯を抜けて近藤沼公園を巡る | | | | | |
| | 工業団地と運動公園を巡る | | | | | |
| 9 | 高根・木戸の歴史と伝説を巡る | | | | | |
| 10 | 大谷休泊ゆかりの地と多々良沼周辺を巡る | | | | | |
| 11 | 田中正造ゆかりの雲龍寺を巡る | | | | | |
| | 岡野地区を巡る | | | | | |

全コース総距離：約 71.5 km　　総歩行時間：　　総歩数：　　総消費カロリー：

【ウオーキングの効果】

- 脂肪を燃焼することで、血糖、脂質、血圧が改善され、生活習慣病を予防する
- 心臓・肺の機能を高める　●筋力を強くする　●血管を強くする
- 骨を強くする　●肺の働きを活発にする　●ストレスを解消する　など

健康に歩くための注意事項

①正しいフォームで歩きましょう！
②自分にあった靴を選びましょう！
③水分補給は忘れずに！
④準備運動と整理運動は必ず行いましょう！


発行　館林市教育委員会
編集　館林市教育委員会スポーツ振興課
〒374-0017
群馬県館林市つつじ町 14-1（城沼総合体育館内）
℡0276-74-2611　FAX0276-74-2922
協力　館林市ウオーキング協会


## ① 館林地区❶　館林旧市街地の史跡を巡る（4.0Km）

所要時間 50 分（分速 80m）

体重 60Kg の場合 消費カロリー 184kcal ドーナツ１個分

## ⑤ 赤羽地区　赤羽に残る歴史と伝説を巡る 北部（3.9 ㎞）・東部（5.1 ㎞）編

北部（3.9Km）所要時間 48 分（分速 80m）　東部（5.1Km）所要時間 64 分

北部 体重 60Kg の場合 消費カロリー 176kcal ドーナツ１個分

東部 体重 60Kg の場合 消費カロリー 235kcal 甘食２個分

## ⑩ 多々良地区❷　大谷休泊ゆかりの地と多々良沼周辺を巡る（6.3Km）

所要時間８０分（分速 80m）

体重 60Kg の場合 消費カロリー 290kcal どら焼き１個分