

## カロリー消費の目安

1分間に100m歩く速さで計算した場合

男性(体重60kg・20歳)	1kmあたり約65kcal消費
女性(体重50kg・20歳)	1kmあたり約50kcal消費

※消費カロリーには個人差があります。上記の例より、年齢が高くなると消費カロリーが減少し、体重が重くなると消費カロリーが増加する傾向があります。

## 堺区

### 環濠めぐりコース

美しい環濠沿いを歩くコースです。

総距離	約8.5km
コース	<ul style="list-style-type: none"> <li>南海線「堺」駅</li> <li>英彰小学校付近笹並木(4月)</li> <li>南宗寺</li> <li>花時計</li> <li>土居川公園</li> <li>高須神社</li> <li>内川緑地</li> <li>南海線「堺」駅</li> </ul>

### 浅香山公園～大和川河川敷コース

歴史の道「紀州街道」を通り、大和川河川敷を歩くコースです。

総距離	約4.1km
コース	<ul style="list-style-type: none"> <li>JR阪和線「浅香」駅</li> <li>高須神社前</li> <li>紀州街道</li> <li>大和川河川敷</li> <li>大和川河川公園</li> <li>浅香山公園</li> <li>JR阪和線「浅香」駅</li> </ul>

### けやき通りコース

けやきの緑のトンネルが落ち着いた雰囲気のコースです。

総距離	約4.7km
コース	<ul style="list-style-type: none"> <li>南海高野線「堺東」駅</li> <li>反正天皇陵古墳</li> <li>方違神社</li> <li>東雲公園</li> <li>けやき通り</li> <li>竹内街道、西高野街道</li> <li>南海高野線「堺東」駅</li> </ul>

### 大仙公園周辺コース

世界三大墳墓の1つである「仁徳天皇陵古墳」などを巡ります。

総距離	約7.5km
コース	<ul style="list-style-type: none"> <li>JR阪和線「百舌鳥」駅</li> <li>仁徳天皇陵古墳一周</li> <li>自転車博物館</li> <li>日本庭園</li> <li>履中天皇陵古墳</li> <li>堺市博物館</li> <li>堺市平和塔</li> </ul>

交通ルールを守り、車などに気を付けてウォーキングしましょう。