

ウォーキング&スロージョギング®マップ

大山(ダム周囲)コース

① 黄色

距離：約 3.3km 歩数：約 4,600 歩
時間：約 50 分 消費カロリー：約 100kcal



至中川原→

スロージョギングを行うと、
ウォーキングを行った場合の
1.5倍の歩数、2倍のカロリーを
消費できます。

加峯

西峰コミュニティー
センター

西峰スポーツ公園



市道西釣線

県道日田鹿本線

急な坂

加峯交差点

1

ダム管理所



堤頂長 370m
堤高 94m

歩道や広場が
整備されています。
コース①に追加し
歩いてみませんか

西釣橋

急な坂

緩やかな坂

送水管

3

管理橋

周辺の自然の織り成す
景観がお勧め

大山ダム

開放的で雄大な周辺の山並み
および貯水池、下流広場の
箱庭的な景観がお勧め

貯水池（鳥宿湖）

2

急な坂

小羽瀬橋

市道西釣竹ノ迫線



② 赤色

距離：約 0.4km 歩数：約 600 歩
時間：約 5 分 消費カロリー：約 10kcal



③ 青色

距離：約 0.3km 歩数：約 400 歩
時間：約 5 分 消費カロリー：約 10kcal



(P) 駐車場

(人) トイレ

〈監修〉
福岡大学スポーツ科学部
運動生理学研究室
身体活動研究所
〈問い合わせ〉
日田市健康保険課
健康支援係
(電話) 0973-24-3000

※消費カロリー・歩数・時間は、身長160cm体重60kgの方が時速4kmでウォーキングを行った場合の参考です。市販のおにぎり(1個分)のご飯の量は、約100g(約160kcal)です。(具材除く)

®スロージョギングは一般社団法人日本スロージョギング協会の登録商標です。