

八丈町

檜原村・奥多摩町・島しょ地域を歩いてみよう！ キョンにも会える、癒しの自然保護公園コース

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



コース紹介

- 八丈島観光協会
- 八丈町役場
- 八丈植物公園
- 大賀郷園地

コースの特徴・歩く際の注意点

島の中心部に位置し、島の自然を凝縮した公園の中を歩きます。途中で可愛いキョンにも会えます。野鳥の声、自然の匂いを感じてください。道に大きな起伏はないため、気軽な服装で歩いても大丈夫です。公園内には地図には出てこない小道がたくさんあり、そこは舗装されていません。寄り道好きな方は運動靴を履いて歩くことをおすすめします。

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

<p>八丈植物公園 自然豊かな園内では、キョンに会える他、ビジターセンター（売店あり）、温室、展望台、などがあります。園の地図を頼りに寄り道するのも楽しいです。</p>	<p>大賀郷園地 東京都管轄の自然公園施設。広い芝生、遊具や周回道が整備、町の花ストレチア（極楽鳥花）が9月頃-5月頃は見られるかもしれません。</p>
---	---

所要時間	約 30 分
距離	約 2.1 km
消費カロリー	約 90 kcal
歩数	約 3000 歩



*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。