

2026年7月1日

第070号

☎180-0006  
 東京都武蔵野市中町2-21-15  
 発行責任者 近藤 和義  
 TEL. 0422-53-5252  
 FAX. 0422-52-8100

# MVA

むさしの歩こう会

## 映画「黒部の太陽」をご存じですか

理事長 近藤 和義

皆様こんにちは。皆様は黒部ダム（通称黒四）に行かれたことはありますか。日本でも有数の観光名所ですので行かれた方も多いと存じます。

多くの方は扇沢から黒部トンネルを抜けダムに到着したと思います。その際トンネルの入り口から2kmほど過ぎたあたりで「ただいま破砕帯を通過します」とのアナウンスを聞かれたことと存じます。この破砕帯を含め黒部トンネルの工事は熾烈を極めた工事でした。

水力発電ダム建設条件は、川の水量が豊富、高い堰堤が築ける、このことによって発電効率が高まり、多くの電力を供給できます。欲を言えば建設するのが容易であれば言うことはありません。しかし黒部第四ダムは猛烈な難工事で、建設当初の測量資材や宿泊資材運びは、黒部川沿いに設置された「日電歩道」を歩いての搬入で、今そのコースは上級登山者向けとなるたいへん危険で難しい個所になっています。黒部川沿いからの資材搬入は危険であるとともに、大きなもの、大量なものは不可能のため黒部トンネルが必要でした。

大町側から掘り始め80mの破砕帯を突破するのに7か月を要しましたが、2年で貫通させました。今はシールド工法をはじめより安全掘削法、安全な火薬、新しい工法があって掘ることができますが、1954年（昭和31年）にはジャンボというドリルで岩盤に発破用の穴をあける作業車がせいぜいでした。

発破（ダイナマイトまたはカーリット）を破裂させたのち、破壊された岩石を取り除くずり出しと称される作業がとても危険であります。また前述した破砕帯では猛烈な出水とその水温わずか4℃、この水を浴びながらの作業を7か月、ありえないことでした。苦闘2年トンネルは貫通しました。悲しいことですがダム工事を含め171人の尊い犠牲者が出てしまいました。

最後の発破をかけ穴が開く、「黒部の太陽」感動のフィナーレシーンになります。皆さんいかがですか。少しトンネルのこと、ダムのこと興味をもって行かれると違った目で見られると存じます。

歩こう会でも様々な企画を実行していますが、7月に行う大谷石資料館見学も予備知識を入れて参加されると説明以上のものが味わえると思います。

段取り八分といわれるように下準備が大切、と言いながら自責に駆られています。

## 例会案内

※詳細内容につきましては、毎月お送りしております「例会案内」をご覧ください。

### 第72回カルチャーウォーク 大谷資料館見学(バスハイク)

開催日時 2026年7月9日(木) 午前7時45分厳守

集合場所 新宿駅西口 新宿センタービル南側

解散場所 新宿駅西口 午後5時頃

歩行距離 約3km

バスコース 新宿駅西口（8時出発）～蓮田SA～鹿沼IC～大谷資料館（見学）～ベルテラシェ大谷（昼食）～平和観音・旧大谷公会堂～鹿沼IC～蓮田SA～新宿駅西口（到着）

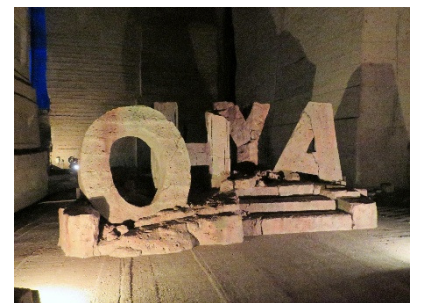
\*今年のバスウォークは、石の里「大谷」にある地下採掘場跡、坑内平均気温が8℃前後の「大谷資料館」見学を企画しました。約1500万年前、日本列島が海の中だった頃、海底火山が噴火し、火山灰が堆積し凝固した凝灰岩が大谷石の元です。この地域一帯にみられる「大谷の奇岩群と採石産業の文化的景観」は国の重要文化的景観に選定されています。

大谷石は江戸時代からツルハシを道具に手で掘り出され、建物や蔵、塀、壁等様々なものに使われてきました。一般の人々の目に触れることなく「未知なる空間」と呼ばれた地下採掘

場跡の広さは約2万㎡（野球場が1つすっぽりと入る大きさ）深さ平均30mあり最深の部分は地下60mにも及びます。

ここは戦時中、陸軍の地下倉庫として、

又中島飛行機「疾風（はやて）」の機体工場として利用され、戦後は政府米の貯蔵庫としてお米を預かっていました。現在は音響や雰囲気の良いからコンサート会場・結婚式場・映画・ドラマ・CM等の撮影場所として利用されています。



## 第205回定例ウォーク

### 四季の森公園から大花壇の里山ガーデン

開催日時 2026年9月26日(土) 午前9時30分集合

集合場所 JR横浜線 中山駅 南口広場

解散場所 JR横浜線 中山駅 13時30分頃

歩行距離 約9km

歩行コース 中山駅南口広場(スタート)～四季の森公園

プロムナード～四季の森公園(北口)(WC)～北口広場～連絡地下通路～ふるさとの森～もりの連絡橋～南口広場(WC)～展望広場～しょうぶ園～春の草原～水車小屋～炭焼小屋～ちびっこ広場(WC)(昼食)～西口広場～里山ガーデン広場～四季の森公園・あし原湿原～北口(WC)～中山駅(ゴール)

\*今回のウォークは定例ウォークです。このコースは本歩こう会では初めてのコースです。

JR横浜線中山駅から『四季の森公園』まで徒歩15分で到着します。公園までは四季の森公園プロムナードと言う整備された遊歩道があります。四季の森公園は神奈川県立公園です。1998年4月に開設されています。面積45.3ha、外周3kmです。横浜の市街地にありながら、田んぼ、ため池、水車小屋、雑木林など日本の原風景である「里山」が残されています。早春に咲くカタクリや初夏のホタル、はす池のカワセミをはじめとした多様な生き物が見られ、四季を通じて自然を楽しむことができます。またじゃぶじゃぶ池やジャンボすべり台、複合遊具などお子様に大人気の施設も充実しています。予定しているコースはほとんどが雑木林の中、木漏れ日を浴び、気持ち良いそよ風を受けながらのコースとなっています。展望広場に一旦腰を下ろしたら余りの気持ちよさに次の行動を忘れてしまいます。が、皆様と一緒に楽しくおしゃべりしながら歩みを進めていきたいと思えます。

横浜動物の森公園の一部のエリアで、森に囲まれた静かな場所に立地している『里山ガーデン』は入り口まで四季の公園から約10

分で到着します。毎年9月中旬から10月中旬まで、「里山ガーデンフェスタ」が開催され、約10,000㎡の大花壇に一步足を踏み入れればそこは夢の世界。美しい花と緑をネックレスのようにつないだ景観は素晴らしいものがあります。

(文：田中 裕子)

大谷石に含まれる成分の25%はゼオライトの為、熟成効果・湿気調整と消臭効果・癒し効果等が期待できます。壁面には手掘り時代のツルハシの跡が残り、ずっしりと年輪の重さを感じさせます。静かな音楽が流れ、地下神殿を思わせる神秘的な巨大空間をどうぞお楽しみください。

昼食はベルテラシェ大谷で「日替わりロックカレー」と宇都宮餃子四天王の一つ「幸楽の餃子」をお召し上がりいただきます。食後は平和観音・旧大谷公会堂の散策も予定しています。

\*バス定員に達しましたので、申込は締め切らせていただきました。

(文：橋本 彩子)

## 第2回シリーズウォーク

### 向島百花園の萩まつりと浅草散策

開催日時 2026年9月19日(土) 午前9時集合

集合場所 東向島北公園 東武伊勢崎線 東向島駅 5分

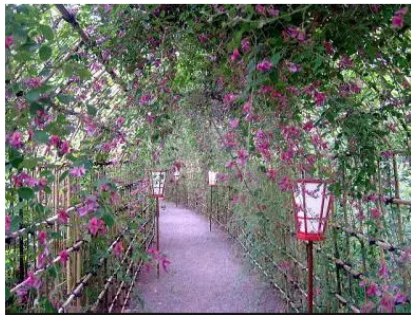
解散場所 浅草寺前 午後2時頃

歩行距離 約7km

歩行コース 東向島北公園/スタート～向島百花園/見学(WC)～墨堤通り～少年野球場前(WC)～隅田川沿い～長命寺～三囲神社～隅田公園・牛島神社/昼食(WC)～隅田川沿い～吾妻橋～雷門～伝法院～ロック映画街～浅草花やしき～浅草神社～浅草寺/ゴール

\*向島百花園は、江戸時代(文化元年・1804年)開園した、当時の一流文化人たちの手による文人趣味豊かな「江戸の花園」です。国指定名勝・史跡でもあり、大名庭園とは異なる庶民的な風情ある佇まいが魅力で、園内からは現代の象徴である東京スカイツリーを美しく見上げるコントラストも楽しめます。

5月上旬のフジ棚、7月～9月にかけて大きな実がぶら下がるヒョウタン・ヘチマ・ヘビウリなど草棚、新梅屋敷のウメ、四季の七草等が見どころですが、今回のメインは全長30mに渡る竹の柵に、紫や白のハギを這わせた萩のトンネルを楽しみます。



また、入口付近の庭門には蜀山人の扁額、門柱には詩人・大窪詩仏が書いた「春夏秋冬花不断」「東西南北客争来」の聯がかかっています。そのほか、松尾芭蕉の句碑をはじめ、江戸後期の文化人たちが遺した29の句碑や石柱が園内に点在しています。

その後、東京スカイツリーを眺めながら下町風情の街並みを進み隅田川公園で昼食休憩をとります。

午後、隅田川沿いを下り、吾妻橋を渡って浅草を散策します。雷門、伝法院、ロック座、浅草花やしき、浅草神社と定番コースを見物し、ゴールの浅草寺前で解散とします。

(文：元木 満生)



## 例会ウォーク実施報告

### 2026年3月28日(土) 第5回シリーズウォーク リバーサイドのさくら観賞ウォーク

東京メトロ東西線木場駅1番出口を上がったところの沢海橋第一児童遊園にて受付を済ませ、北上して到着した木場公園で集合した(児童遊園は場所が狭かったので、集合場所を木場公園に変更し、ここがスタートとなった)。

今回の花シリーズウォークは最終回となったので、花シリーズウォーク全回参加者の表彰式を行った(表彰者14名)。当日の参加者は50名(会員=44名 他協=1名 一般=5名)。

木場公園での桜の咲き具合は満開にほど遠かった。木場公園大橋を渡り、右に折れ、仙台堀川沿いの仙台堀川公園内を進んだ。仙台堀川公園では立派な柳を目にした。仙台堀川公園の突き当たりを左に曲がり横十間川沿いの親水公園を北上した。

通常は横十間川親水公園を直上すると猿江恩賜公園に到達するのだが、現在途中工事箇所があるので、迂回しながら猿江恩賜公園に向かった。

猿江恩賜公園で昼食休憩を取った。ここでは広場全体が桜観賞の飲み会の場となっていた。ビニールシートを敷き、食べ物・飲み物を持ち込みながらの宴会たけなわであった。

昼食を済ませた後は大横川親水公園に向かって歩き、途中江東橋公園で小休憩を取った。ここでも地元の皆さん方で花見宴会が行われていた。

大横川親水公園内を東京スカイツリーに向かって歩行した。途中たばこと塩の博物館を過ぎたあたりで後続のグループが遅れ、隅田公園の手前で合流した。

隅田公園でも花見客で混雑し、牛島神社を参拝し、言問橋を渡って隅田川向かいの隅田公園を経由して東京メトロ銀座線浅草駅手前でゴールとなった。

隅田川は花見客を乗せた屋形船が多く見られた。  
(理事：下之園 久)



### 2026年4月11日(土) 第203回定例ウォーク 野川緑道散策 殿ヶ谷戸庭園から野川公園・国立天文台まで

今回のウォーキングは殿ヶ谷戸庭園から野川公園、国立天文台迄の9kmのコースでした。参加者は59名(会員50名、他協会員1名、一般8名)。

前日は雨、風で心配しましたが、当日は快晴で27℃と高めであったものの、ウォーキングには心地よい天候でした。

野川は日立製作所 日立中央研究所庭園の遊水地を水源とし、国分寺崖線に沿うように国分寺、小金井、三鷹～各市を縫うようにして二子玉川で多摩川に流れ込む、総延長20.5キロの河川となっています。

まず殿ヶ谷戸庭園ですが、大正2～4年頃に江口定條の別荘として整備、昭和4年には三菱財閥の岩崎家の別邸となり昭和49年に東京都が買収、開園。平成23年に国の名勝に指定された。武蔵野の自然の地形と段丘の崖(はけ)ができた谷を利用して「回遊式林泉庭園」で「次郎弁天池」があり、涯の上の明るい芝生と涯の下の湧水他、樹林の造園の景色は素晴らしいです。

私はこの庭園が大好きで、時々友人と四季の花や風景を楽しんでいます。今回は大勢でしたので次回は数人で楽しむのもよいと思います。また、ここだけでなく武蔵国分寺跡(西国分寺下車)を探索した後、この庭園巡りは同伴した友人・親戚からも好評であり、何度も来園していました。国分寺駅が近いこともあり遠方からの人にも喜ばれています。

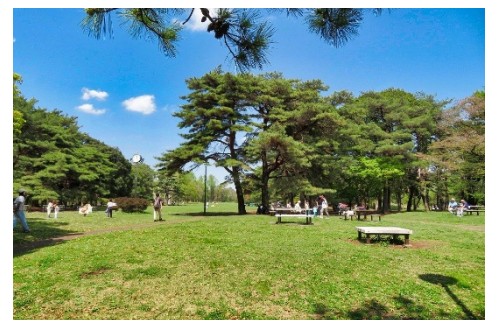
野川の緑道散策は野川の自然のままの草、静かな流れは、子どもにも安全で子どもが靴を抜いて川に入り遊んでいる姿は東京ではあまり見ることができない風景だと感動しました。川べりには菜の花、桜、花みずき・・・そして新緑の鮮やかな色が輝いて見えてきました。また、野川公園

は広大な芝生の中にはタンポポの群生が黄色の絨毯のように見え楽しむことができました。この公園の大木・楠木の下で昼食をとっても美味しく食べました。

近藤勇の墓である龍源寺を訪れました。江戸時代末期の武士で、養子になり近藤姓を継ぎましたが、旧姓は宮川家だったとのことで墓石は近くに建てられています。

その後も水車小屋、東大馬術場を通り国立天文台を目指して歩きました。車道で足元が重く感じましたが、ゴールの国立天文台に到着することができました。

(会員：北村 スミ子)



## 2025年4月18日(土) 第70回カルチャーウォーク 小松川境川親水公園から亀戸天神社の藤まつり

新小岩駅南口駅前広場に集合し、軽い体操の後出発した。当日の参加者は前会の半分ほどの31名だった。

駅前広場すぐの所にあるルミエール商店街から入り、アーケード街を進み、途切れた後で平和橋通りに入り、江戸川高校まで進んだ。江戸川高校を過ぎてすぐに小松川境川親水公園に入り、小川のせせらぎを見ながら東小松川公園でトイレ休憩を取った。

休憩後出発、中川・荒川を跨いだ小松川橋を渡り、中川新橋まで進み小休憩。

中川新橋を渡って北上し、旧中川沿いの亀戸九丁目緑道公園を進んだ。旧中川はカヌーの練習をする人が大勢見受けられた。

総武本線の鉄橋をくぐり、亀戸中央公園で少し早めの昼食・トイレ休憩を取った。亀戸中央公園は広くゆったりしており、ビオラ・キンセンカ等の花壇も綺麗であった。

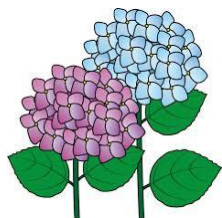
昼食の後は横断歩道橋を上り下りしながら蔵前橋通りに進み、亀戸天神社まで歩を進めた。亀戸天神社では藤の花満開とまではいかなかったが、参拝客でごった返して、橋を渡るのも難儀した。藤まつりの最中だったので、屋台が多数出店していた。



亀戸天神社を後にして、再び蔵前橋通りを進み、横十間川を渡り、四ツ目通りで左折し、錦糸町駅手前の錦糸公園でゴール、IVVを配り解散となった。

ウォーク当日は天気に恵まれ、先週と違って暑くもなく、清々しい日和であった。また、参加人数も30名ほどで歩行列が長くなりすぎず、統制の取れたウォークになったと思う。

(理事：下之園 久)



## 2026年5月16日(土) 第71回カルチャーウォーク 大宮盆栽美術館から県立民族博物館見学

JR土呂駅東口駅前広場に集合された方は会員40名一般6名の総勢46名でした。

まず、歩いて5分程度の「大宮盆栽美術館」に向かいました。盆栽というとサザエさんの波平さんを思い出し、昭和のお父さんの趣味というイメージが強かったの



ですが、美術館で350年、500年、1000年(平安時代)前の盆栽を見て驚きの声をあげてしまいました。

私の知らない時代の人々が日々手を入れ、時間をかけて作り上げていけばこんなにも長い間生き続けていくものなのですね。盆栽を見ていると枝や幹の一部が白骨化して白くなっているものがあり、その白い部分にも名前がありました。白い枝先のものを「ジン(神)」、幹の一部が白く枯れたものを「シャリ(舍利)」と呼ぶそうです。そして、鑑賞する時は盆栽鉢の中に凝縮された大自然の情景をイメージすることが大切だそうです。盆栽を下から見上げるようにして見るのが良いそうです。

次に閑静な住宅街を抜けて「埼玉県立歴史・民族博物館」に向かいました。この博物館は近代建築の巨匠ル・コルビュジェの弟子である前川國男氏が設計したものでモダンなレンガ色の落ち着いた色調でまわりの自生する樹木に合わせた素敵な建物でした。

古代から現代に至る埼玉の歴史や文化を学べる博物館ですが、文字資料だけでなく模型や実物展示が豊富で見やすかったし、飽きずに楽しめました。弓道場を横に見ながら次は大宮公園を抜けて「武蔵一宮氷川神社」へ向かいました。御鎮座2500年の古社でこちらは強力な縁結びのお力があるようです。

私の目に入ったものは、木の絵馬ではなく、カラフルな巾着が絵馬掛けにずらりと並びその色の美しさと珍しさでした。これは「ふくろ絵馬」と言い10色もあるそうです。お詣りをして、けやきの氷川参道(全長約2kmの一部)を歩き、大宮駅東口で解散となりました。

皆様、お暑いなかお疲れさまでした。

(会員：草柳吏津子)

2026年5月30日(土)

第1回シリーズウォーク

両国から清澄庭園見学と門前仲町

2026年度 都内・庭園めぐりシリーズ第1回(清澄庭園)が開催されました。5月としては異例の暑さ(真夏日)のなか、始まりました。

41名の参加者のもと、まずは回向院に向かいました。こちらでは鼠小僧の墓を見たり、「お前立の石」を削り持ち帰る人もいました。鼠小僧は多くの大名屋敷に忍び込んで大金を盗むことを繰り返すも、なかなか捕まらないという【強運】、また 難も【するりと通る】ということから合格祈願として、【パワースポット】で有名になっています。

その後隅田川リバーサイドを、万年橋北まで歩きました。風・水辺という事もあり、涼しく気持ちよく歩き深川芭蕉通り・のらくろードと進み、森下文化センターにてのらくろ館を見学。昭和6年に現・講談社「少年倶楽部」に発表

された漫画

『のらくろ』

は、原作者 田川水泡(本名：高見澤 伸太郎)の人生経験を、一匹の野良犬に託して



表現したものとすること。身寄りのない野良犬 のらくろは本名「野良犬黒吉」。犬の軍隊である猛犬連隊に入隊し、自分の境遇にもめげず、少しオッチョコチョイながらも明るく楽しく元気よく、二等兵から徐々に階級を上げ、最終的には大尉まで昇進するまでのお話と知りました。

深川江戸資料館では江戸時代にタイムスリップして、深川地区の江戸時代の町並み、生活風景や展示模型を見学しました。天婦羅・お寿司など屋台で売っていたのを知り、お寿司は大きいので半分にして販売、現在は一皿2貫になっている事がわかりました。

暑いこともあり少し時間が遅れ気味だったので、今日メインの清澄庭園を、清澄公園での昼食後に変更して、空いたお腹を先に満たすことにしました。

昼食後は清澄庭園を見学しました。中の島・鶴島・松島の三つの中島を配した広い池と数寄屋造りの涼亭など大泉水は見事でした。

最後のゴールへ向けて、途中富岡八幡宮に寄り、〇〇億円のお神輿や日本地図を作った伊能忠敬像を見学後、今回のウォークは終了となりました。

(会員：伊東 大輔)

2025年6月13日(土)

第204回定例ウォーク

DNP市ヶ谷の杜・本と活字から&amp;靖国神社・遊就館&amp;北の丸公園&amp;皇居東御苑

昨日はレベル3の大雨警報が発表され突然都内を襲ったゲリラ豪雨には驚かされました。

今日は気温28℃の晴れ間でも天気の急変に備えて雨具を用意して、会員45名他協会1名一般4名総勢50名が四ツ谷駅麴町口駅前広場に集合しました。

外濠公園に登りJR中央線と総武線の通過を眺めながら豊かな緑の森林浴の空気に浸りました。市ヶ谷駅では江戸三大祭の一つ「山王祭」(6月7日~6月17日)祭礼行列のルートになっている様です。

掘を渡り市ヶ谷見附から大日本印刷の敷地に進むと周辺は「都市に於ける緑豊かな森づくり」を発想としたDNP市ヶ谷の杜・本と活字館に到着しました。100年前に建てられた歴史的建物保存のため、修復・復元された営業所棟の「時計台」が印象的でした。2班に別れて1階・2階を見学、2階では卓上活版印刷機で綺麗に輝く枝折り作りを体験しました。



新見附橋をわたり靖国神社へ到着。遊就館に向かう

と奉納花 菖蒲展が開催されていて、花の香に癒されました。遊就館1階ホールの見学を終え、私が決意したことは人間主義を基本に全ての人の幸福と世界平和を目指して行動する生き方を続けることです。

田安門から入った日本武道館では福山雅治のコンサートが開催されていました。北の丸公園での昼食は大きな東屋で風通しがよくリラックスできました。

皇居東御苑入り口の北桔橋門で5名が一次解散致しました。奇しくも本日両陛下はオランダとベルギーご訪問に出發されました。

大手門から和田蔵噴水公園でゴールと致しました。皆様お疲れさまでした。梅雨時の体調と熱中症に気を付けて、またお会いしましょう🍀

(理事：加納 みどり)



## ホームページ情報

- [1] 8月度例会案内はございません
  - [2] 会報第70号を7月初旬に掲載します
  - [3] ギャラリーを7月初旬に掲載いたします
- ※例会ウォークの中止・変更等につきましては、インフォメーション欄に逐次掲載してまいります。

## 会員ニュース

2026年6月23日現在、入会された新たな仲間をご紹介します。(敬称略)

- |       |     |        |
|-------|-----|--------|
| 品川区   | 356 | 直津 明   |
| 足立区   | 357 | 佐野 登茂子 |
| さいたま市 | 358 | 北澤 宏   |
| 品川区   | 359 | 高橋 雄二  |
| 立川市   | 360 | 小松 康子  |

## 2025年度 シリーズウォーク表彰

「2025年度シリーズウォーク」で全5回完歩を達成された14名の皆様です。おめでとうございます。3月28日に表彰されました。

浅野 知子・芦田 敏武・北村 スミ子・小松 巧・杉山 淳子・須藤 昭枝・田中 裕子・田村 一枝・寺師 洋子・橋本 諭・峰田 則子・元木 満生・山本 喬・渡部 美恵子

(アイウエオ順・敬称略)

## 2025年度 例会ウォーク表彰

「2025年度例会ウォーク」の表彰対象会員の皆様です。おめでとうございます。

○年間全18回すべて完歩された方は次の4名です  
小松 巧・須藤 昭枝・元木 満生・山本 喬

○高参加率(83%以上)を達成された方は以下の10名です。

秋元 美恵子・芦田 敏武・北村 スミ子・小林京子・田中 裕子・寺師 洋子・橋本 彩子・藤原 照子・峰田 則子・山田 庸子

(アイウエオ順・いずれも敬称略)

以上14名の方に表彰状と記念品が贈呈されます

## ご参考

### 歩く速さが『平均寿命』や『健康寿命』に大きく関係している

歩行速度が秒速1.15m以下(時速4.2km以下)の歩くスピードが遅い人ほど、平均的な歩行速度の人に比べて、将来的に介護が必要になるリスクが高い。

1. 歩く速さは死亡リスクにも関係しており、特に75歳以上では大きな差が出ることが報告されている
2. 65歳以上の海外のデータ：歩行速度が速い人ほど生存率が高く、遅ければ生存率が低いことが示されている

つまり、速く歩くことができる人は、健康寿命が長いといえる。

### 歩く効果

1. 心肺機能を向上させる
2. 免疫力を高める
3. 筋肉量の減少率を抑えることができる
4. 体脂肪や内臓脂肪を減らす
5. 大腸がんを予防する効果
6. 善玉コレステロールが増える

### 歩幅も大事な要素

チョコチョコと狭い歩幅で歩いているだけでは、あまり運動効果が現れない。

早歩きをするときの理想的な歩幅は、**身長×0.45**といわれています。

身長150cmの人の理想的歩幅は約67cm、155cmの人は約70cm、160cmの人は約72cm、170cmの人は約76cmということになります。

普段の歩幅にあと10~15cm広げるつもり、「やや大股」で歩くのがいいでしょう。

\*不動産物件の表示でよく見かける「駅徒歩10分」というのは、分速80mの歩行速度で算出されています。時速に換算すると4.8km。これより速く歩けることが、ひとつの目安です。

○基本的に、歩行速度が上がると、歩幅も大きくなると考えられています。

### 歩行速度の平均を維持するための正しい歩き方

1. 正しい姿勢を意識する。
2. かかとから着地する。
3. つま先で地面を蹴って足を前に出す。
4. 肩や腕の力を抜く。
5. 自分に合った靴を履く。

### MWA 今後の例会の進め方

➡1.17m/sec 70.2m/1分 702m/10分 4.2km/h以上で歩きましょう！

\*資料：オムロン&厚生労働省資料より