

大島町

檜原村・奥多摩町・島しょ地域を歩いてみよう！ サンセットパームラインコース

- 凡例
- スタート/ゴール
 - コースルート
 - 見どころ
 - 店舗
 - 空港
 - バス停



コース紹介

- 元町港
- ▼
- 赤禿（あかっぱげ）
- ▼
- 野田浜
- ▼
- ぶらっとハウス
- ▼
- かめりあ空港
- ▼
- 元町港

コースの特徴・歩く際の注意点

海岸沿いの「サンセットパームライン」は天気の良い日には富士山を眺めながら歩くことができます。歩く時間帯によっては反対ルートで歩くことと夕日の絶景に遭遇できます。橋並木などが続くほとんど平坦なコースですが、一部歩道が区別されていない道がありますので、走行する車両に十分注意して歩くようにしてください。

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

- アイコン凡例
- 神社仏閣
 - 公園
 - その他



夕日の丘 赤禿
赤禿（あかっぱげ）は噴火でできた「スコリア丘」で、噴き出したスコリアは高温のうちに空気に十分触れたため、酸化して赤さび色になりました。その丘から見渡せる大海原は絶景です。



ぶらっとハウス
大島の旬な野菜が集まる「ぶらっとハウス」は、新鮮な野菜や花卉類、牛乳・バターなどの農畜産物を販売している農産物直売所です。また、地元食材を活かしたアイスクリームは絶品です。

所要時間	約 180 分
距離	約 12.4 km
消費カロリー	約 540 kcal
歩数	約 17714 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。



東京都健康づくり推進キャラクター
ケンコウデスカマン