

青ヶ島村

檜原村・奥多摩町・島しょ地域を歩いてみよう！

岡部地区・尾山展望公園コース



コース紹介

- 青ヶ島村役場前
- ▼
- 還住像
- ▼
- 尾山展望公園

コースの特徴・歩く際の注意点

急な登り坂が続きますので、暑い日は水分補給を忘れずにとるようにしましょう。
苔のあるところは滑るので、雨の後はしっかり靴底のある靴でゆっくり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



還住像

印象的なポーズの銅像は「還住像」と呼ばれており、天明の火山噴火により全島民が避難していた青ヶ島へ再び還り住む困難を達成した、当時の人々の歴史を伝えるものです。



尾山展望公園

複式火山の絶景と果てしなく広がる太平洋が眼に飛び込んできます。ぐると360°広がる大海原には圧巻。天気によければ八丈島が見えることもあります。

所要時間	約 20 分
距離	約 850 m
消費カロリー	約 60 kcal
歩数	約 1214 歩

急な登り坂が続くことを考慮した所要時間を記載しています。

*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