

# ロングコース 4

## 大通り+ちょっと寄り道 脂肪燃烧コース

約 4.4km

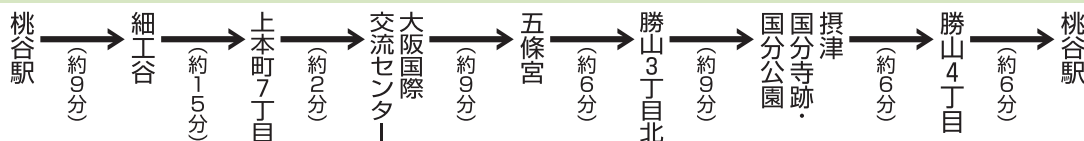
約 60分

消費カロリー  
男 約280kcal  
女 約230kcal

交通量が多いところや交差点をよく通りますので、注意して歩いてください。和同開珎(わどうかいほう)の作りかけが見つかった細工谷(さいくだに)遺跡や奈良時代の国分寺があったとされる国分公園を通るので歴史ウォークもできます。



スタート!



ゴール!



掘るとお金が!

平成8年度の調査で和同開珎や富本銭などの古い貨幣が出土して脚光を浴びました。出土品は、大阪歴史博物館に展示されています。

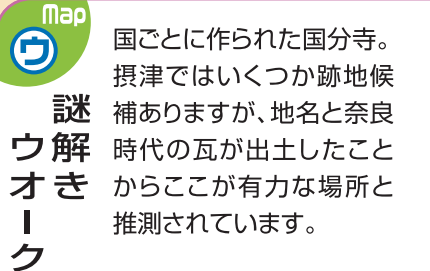
### 細工谷遺跡・北向地藏尊



千四百年の時を越え

鳥居の前の巨木や境内のいちょうには圧倒されます。まつられている敏達(びたつ)天皇は聖徳太子のころの帝(みかど)で、皇太子時代このあたりに住んでいたとも。

### 五條宮



謎ウ解オキ

国ごとに作られた国分寺。摂津ではいくつか跡地候補ありますが、地名と奈良時代の瓦が出土したことからここが有力な場所と推測されています。

### 摂津国分寺跡・国分公園



●	コース	♥	脈拍チェック	♀	バス停(市バス)
▲	上り坂	WC	お手洗い	♂	バス停(赤バス)
▼	下り坂	24	コンビニ	■	ポイント
●	100m単位			■	公園