

宮古市健康公園ウォーキングマップ

－ 磯鷄・上村・実田地区 －


歩行距離 3.20km(点線をたどった場合)
 総歩数 6,400 歩(50cm/歩幅の場合)
 所要時間 48分(67m/分(時速 4km/h)の場合)


★消費エネルギーの目安★

このコースのウォーキング +

① ② ③ ④ ⑤ の公園にある健康遊具
 で各5分運動した場合 (イラストの遊具を使用)


○体重50kgの方:約115kcal


バナナ...約1.3本分 

8枚切り食パン...約0.9枚分 

○体重55kgの方:約125kcal


○体重60kgの方:約135kcal

バナナ...約1.6本分 

8枚切り食パン...約1.0枚分 

○体重65kgの方:約150kcal

○体重70kgの方:約160kcal

バナナ...約1.9本分 

8枚切り食パン...約1.2枚分 

食品のエネルギー(参考)

・バナナ:約 86kcal/本

・8枚切り食パン:約130kcal/枚

運動時間合計(目安)
 1時間18分

SL 公園



ふみいたストレッチ

0.40km
800 歩
6' 00"



踏切を渡ります！

4

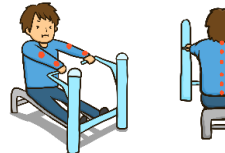
わむら公園

わむら公園



バランス歩行

松原公園



ボート漕ぎ

0.90km
1800 歩
13' 30"



踏切を渡ります！

磯鷄小学校

くらた
歯科医院

みた公園

みた公園



背伸ばしベンチ



腹筋ベンチ



●は効果のある体の
ポイントです。

○消費エネルギーの目安算出時参考文献:改訂版身体活動のメッツ(METs)表(独)国立健康・栄養研究所
 ウォーキング:3.0METs(歩行:4.0km/時、平らで固い地面) ストレッチ:2.3METs(ストレッチ:ゆっくり)
 ボート漕ぎ:4.8METs(ローイングエルゴメータ、全般、ほとんどの努力) バランス歩行:2.8METs(歩行:
 :3.2km/時、ゆっくり、平らで固い地面) 腹筋ベンチ:3.8METs(健康体操:ほとんどの努力) ※それぞれの
 の運動強度から安静時エネルギー消費量(1METs)を引いて消費エネルギーを算出しています。
 ※5kcal 単位で表示しています。



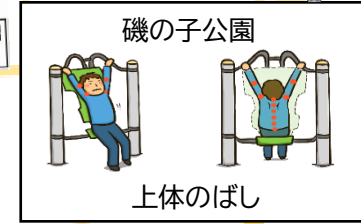
ククナの家



金沢
内科医院



郵便局



磯の子公園

上体のばし



スタート・ゴール

0.65km
1300 歩
9' 45"



磯の子公園

0.45km
900 歩
6' 45"



ふく留

0.40km
800 歩
6' 00"



SL 公園

0.45km
900 歩
6' 45"



磯の子公園

0.45km
900 歩
6' 45"



磯の子公園

0.45km
900 歩
6' 45"



磯の子公園

0.45km
900 歩
6' 45"



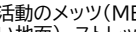
磯の子公園

0.45km
900 歩
6' 45"



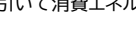
磯の子公園

0.45km
900 歩
6' 45"



磯の子公園

0.45km
900 歩
6' 45"



磯の子公園

0.45km
900 歩
6' 45"



磯の子公園

0.45km
900 歩
6' 45"

磯の子公園

0.45km
900 歩
6' 45"

磯の子公園

0.45km
900 歩
6' 45"

磯の子公園

0.45km
900 歩
6' 45"

磯の子公園

0.45km
900 歩
6' 45"

磯の子公園

0.45km
900 歩
6' 45"

磯の子公園

0.45km
900 歩
6' 45"

磯の子公園

0.45km
900 歩
6' 45"

磯の子公園

0.45km
900 歩
6' 45"

磯の子公園

0.45km
900 歩
6' 45"

磯の子公園

0.45km
900 歩
6' 45"

磯の子公園

0.45km
900 歩
6' 45"

磯の子公園

0.45km
900 歩
6' 45"

磯の子公園

0.45km
900 歩
6' 45"

磯の子公園

0.45km
900 歩
6' 45"

磯の子公園

0.45km
900 歩
6' 45"

磯の子公園

0.45km
900 歩
6' 45"

磯の子公園

0.45km
900 歩
6' 45"

磯の子公園

0.45km
900 歩
6' 45"

磯の子公園

0.45km
900 歩
6' 45"

磯の子公園

0.45km
900 歩
6' 45"

磯の子公園

0.45km
900 歩
6' 45"

磯の子公園

0.45km
900 歩
6' 45"

磯の子公園

0.45km
900 歩
6' 45"

磯の子公園

0.45km
900 歩
6' 45"

磯の子公園

0.45km
900 歩
6' 45"

磯の子公園

0.45km
900 歩
6' 45"

磯の子公園

0.45km
900 歩
6' 45"

磯の子公園

0.45km
900 歩
6' 45"

磯の子公園

0.45km
900 歩
6' 45"

磯の子公園

0.45km
900 歩
6' 45"

磯の子公園

0.45km
900 歩
6' 45"

磯の子公園

0.45km
900 歩
6' 45"

磯の子公園

0.45km
900 歩
6' 45"

磯の子公園

0.45km
900 歩
6' 45"

磯の子公園

0.45km
900 歩
6' 45"

磯の子公園

0.45km
900 歩
6' 45"

磯の子公園

0.45km
900 歩
6' 45"

磯の子公園

0.45km
900 歩
6' 45"

磯の子公園

0.45km
900 歩
6' 45"

磯の子公園

0.45km
900 歩
6' 45"

磯の子公園

0.45km
900 歩
6' 45"

磯の子公園

0.45km
900 歩
6' 45"

磯の子公園

0.45km
900 歩
6' 45"

磯の子公園

0.45km
900 歩
6' 45"

磯の子公園

0.45km
900 歩
6' 45"

磯の子公園

0.45km
900 歩
6' 45"

磯の子公園

0.45km
900 歩
6' 45"

磯の子公園

0.45km
900 歩
6' 45"

磯の子公園

0.45km
900 歩
6' 45"

磯の子公園

0.45km
900 歩
6' 45"

磯の子公園

0.45km
900 歩
6' 45"

磯の子公園

0.45km
900 歩
6' 45"

