

宮古市ウォーキングマップ - 川井地区 -

歩行距離 3.00 km (点線をたどった場合)
 総歩数 6,000 歩 (50cm/歩幅の場合)
 所要時間 45 分 (67m/分 (時速 4km/h) の場合)

【マップの見方】

0.80km ←区間距離
 1600 歩 ←区間歩数
 12' 00" ←区間時間 (分)



腕回しや肩を回す体操を試みましょう



ウォーキング前にスクワットにチャレンジ
 筋肉を刺激し、体温が上昇した状態でウォーキングをすることで**脂肪燃焼効果がアップ**します。
 おしりを後ろに突き出しながら、ゆっくり膝を曲げます。
 ※10回×3セットが理想です。

○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)
 ※運動強度から安静時エネルギー消費量 (1 METs) 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。

★消費エネルギーの目安★

このコースのウォーキング

○**体重 50 kgの方**：約 75kcal

バナナ…約 0.9 本分

8枚切り食パン…約 0.6 枚分

○**体重 55 kgの方**：約 83kcal

○**体重 60 kgの方**：約 90kcal

バナナ…約 1.0 本分

8枚切り食パン…約 0.7 枚分

○**体重 65 kgの方**：約 98kcal

○**体重 70 kgの方**：約 105kcal

バナナ…約 1.2 本分

8枚切り食パン…約 0.8 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