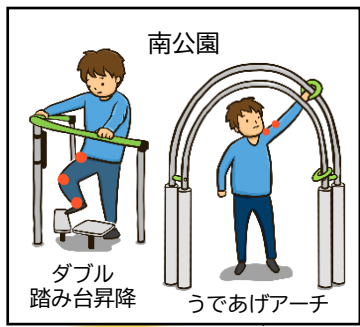
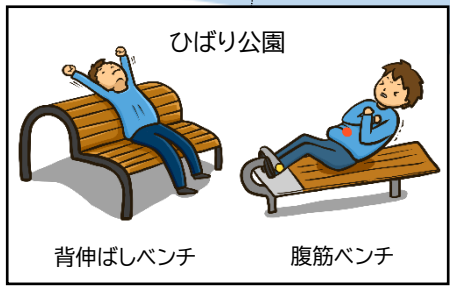
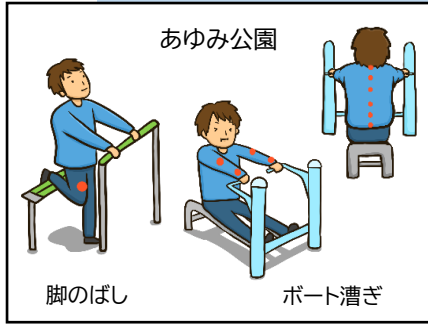
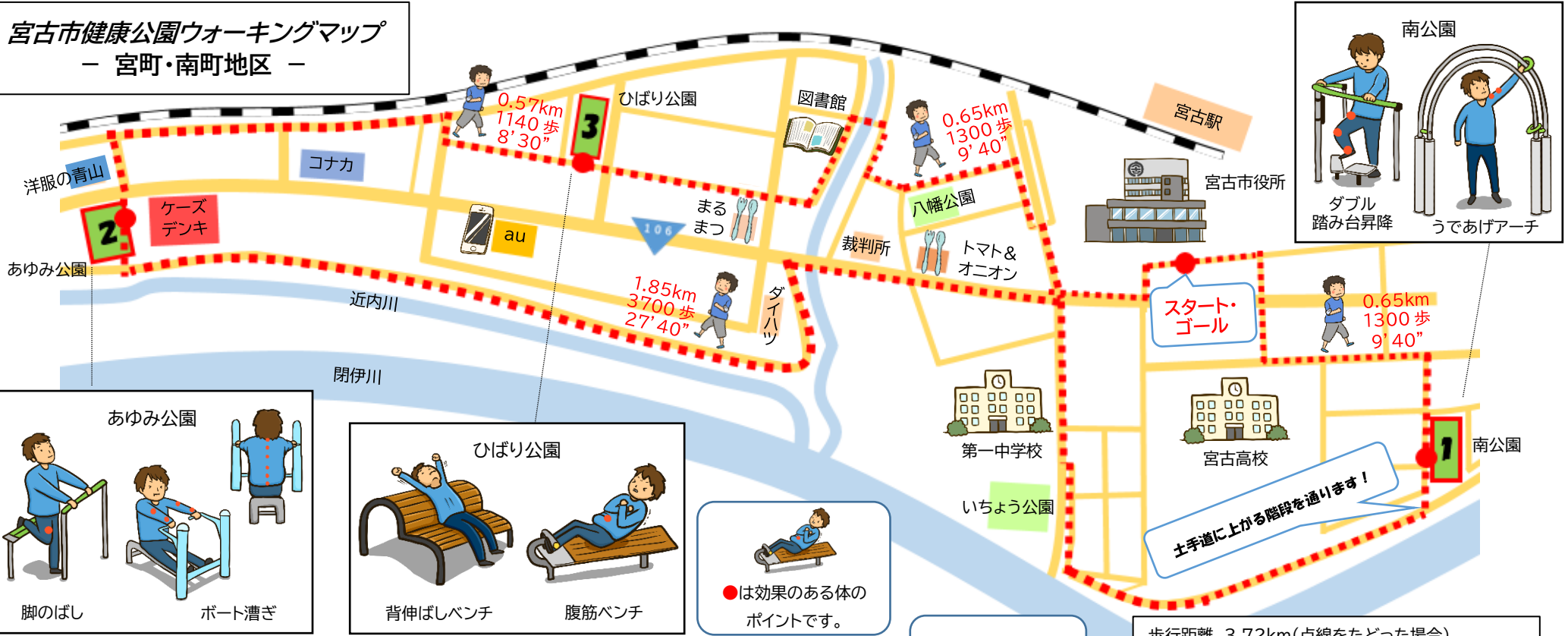


# 宮古市健康公園ウォーキングマップ - 宮町・南町地区 -



スタート・ゴール

0.65km  
1300歩  
9'40"

南公園

1

土手道に上がる階段を通ります！

運動時間合計(目安)  
1時間 26分

歩行距離 3.72km(点線をたどった場合)  
総歩数 7,440歩(50cm/歩幅の場合)  
所要時間 56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 + ①②③ の公園にある健康遊具で各5分運動した場合 (イラストの健康遊具を使用)

- 体重 50 kgの方:約150kcal(バナナ…約1.7本分 8枚切り食パン…約1.2枚分
- 体重 55 kgの方:約160kcal
- 体重 60 kgの方:約175kcal(バナナ…約2本分 8枚切り食パン…約1.3枚分 )
- 体重 65 kgの方:約190kcal
- 体重 70 kgの方:約205kcal(バナナ…約2.4本分 8枚切り食パン…約1.6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

○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:ゆったり) 腹筋ベンチ:3.8METs(健康体操:ほとんどの労力)  
ボート漕ぎ:4.8METs(ボート漕ぎ:ローイングエルゴメータ、全般、ほとんどの労力) ダブル踏み台昇降:3.5METs(健康体操:楽からほとんどの労力、全般、階段の上り下り)  
※それぞれ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。