

宮古市ウォーキングマップ - 新里地区 -

歩行距離 4.60 km (点線をたどった場合)
総歩数 9,200 歩 (50cm/歩幅の場合)
所要時間 69 分 (67m/分 (時速4km/h) の場合)

【マップの見方】



1.00km ← 区間距離
2000 歩 ← 区間歩数
15' 00" ← 区間時間 (分)



腕回しや肩を回す体操を試みましょう



新里中学校



噴水や遊具があります

余裕がある人はストレッチをプラス！




5分～10分
取り組んで
みましょう




★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 **115kcal** (バナナ…約 1.3 本分 )


○体重 55 kgの方：約 **127kcal**


○体重 60 kgの方：約 **138kcal** (バナナ…約 1.6 本分 )

○体重 65 kgの方：約 **150kcal**

○体重 70 kgの方：約 **161kcal** (バナナ…約 1.9 本分 )

8 枚切り食パン…約 0.9 枚分 )

8 枚切り食パン…約 1.1 枚分 )

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

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 (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。