！注意！ウォーキングの際は、実際の交通ルールにしたがって安全に通行してください。水分補給も忘れずに行ってください！

宮古市健康公園ウォーキングマップ
－西町・田の神地区－

歩行距離　3.85km（点線をたどった場合）
総歩数　7,700歩（50cm/歩幅の場合）
所要時間　約58分（67m/分（時速 4km/h）の場合）

運動時間合計（目安）
１時間40分

★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 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150kcal

バナナ…約1. 7本分

8枚切り食パン…約1. 2枚分

○体重55kgの方：約165kcal

○体重60kgの方：約180kcal

バナナ…約2. 1本分

8枚切り食パン…約1. 4枚分

○体重65kgの方：約195kcal

○体重70kgの方：約210kcal

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：ほどほどの労力）バランス歩行：2.8METs（歩行：3.2km/時、ゆっくり、平らで固い地面）
バランス盤：2.3METs（アクティブビデオゲーム（例：Wii Fit）：楽な労力（例：バランス、ヨガ）※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。