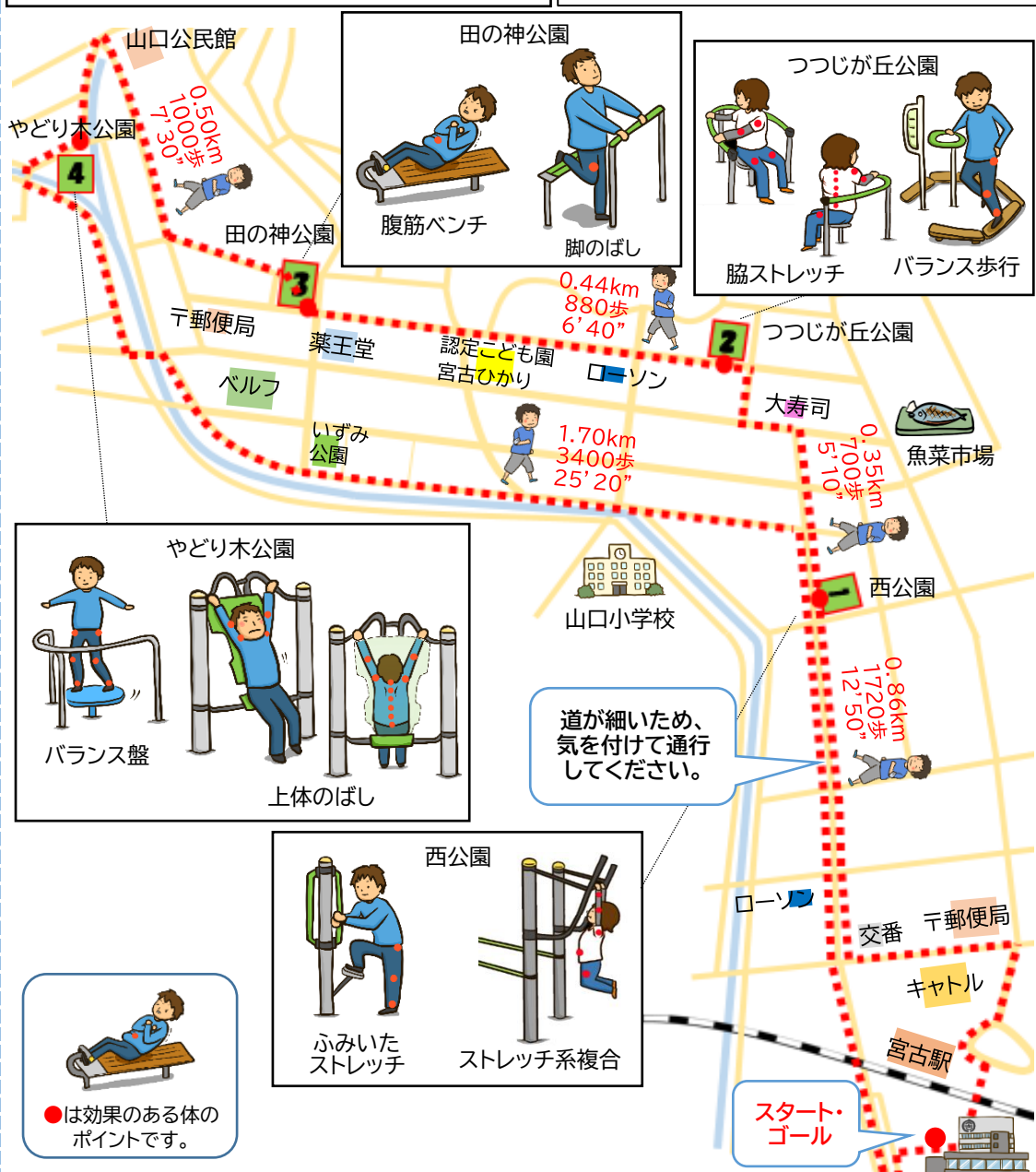


# 宮古市健康公園ウォーキングマップ

## —西町・田の神地区—

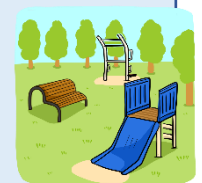
歩行距離 3.85km(点線をたどった場合)  
 総歩数 7,700歩(50cm/歩幅の場合)  
 所要時間 約58分(67m/分(時速 4km/h)の場合)

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 +  
 ①②③④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:ゆっくり) 腹筋ベンチ:3.8METs(健康体操: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)  
 バランス盤:2.3METs(アクティブビデオゲーム(例:Wii Fit):楽な努力(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。