

！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 - 崎山地区 -

歩行距離 4.30km(点線をたどった場合)
総歩数 8,600 歩(50cm/歩幅の場合)
所要時間 64 分(67m/分(時速 4km/h)の場合)

運動時間合計(目安)
1時間19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★

このコースのウォーキング +
① ② 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131kcal

バナナ...約1.5本分



8枚切り食パン...約1.0枚分



○体重55kgの方:約144kcal

○体重60kgの方:約158kcal

バナナ...約1.8本分



8枚切り食パン...約1.2枚分



○体重65kgの方:約171kcal

○体重70kgの方:約184kcal

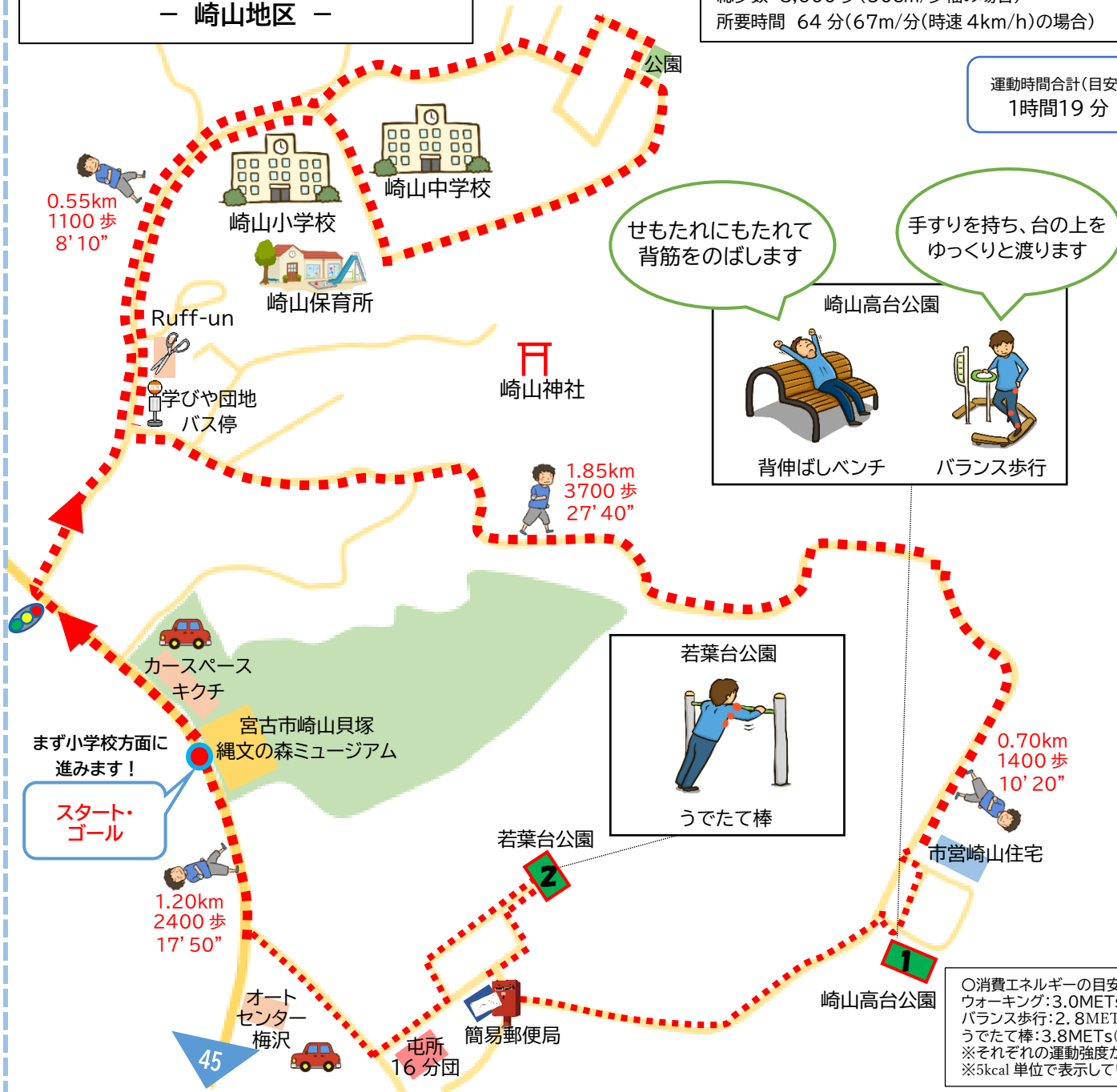
バナナ...約2.1本分



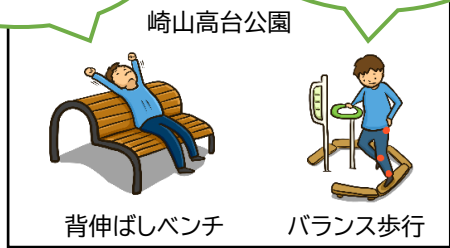
8枚切り食パン...約1.4枚分



○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)
バランス歩行:2.8METs(歩行:3.2km/時、ゆっくり、平らで固い地面)
うでたて棒:3.8METs(健康体操:ほとほとの労力)
※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。



せもたれにもたれて
背筋をのばします



手すりを持ち、台の上を
ゆっくりと渡ります

