

宮古市健康公園ウォーキングマップ - 高浜・金浜地区 -

歩行距離 3.00km(点線をたどった場合)
総歩数 6,000歩(50cm/歩幅の場合)
所要時間 45分(67m/分(時速4km/h)の場合)

運動時間合計(目安)
1時間15分

金浜高台1号公園

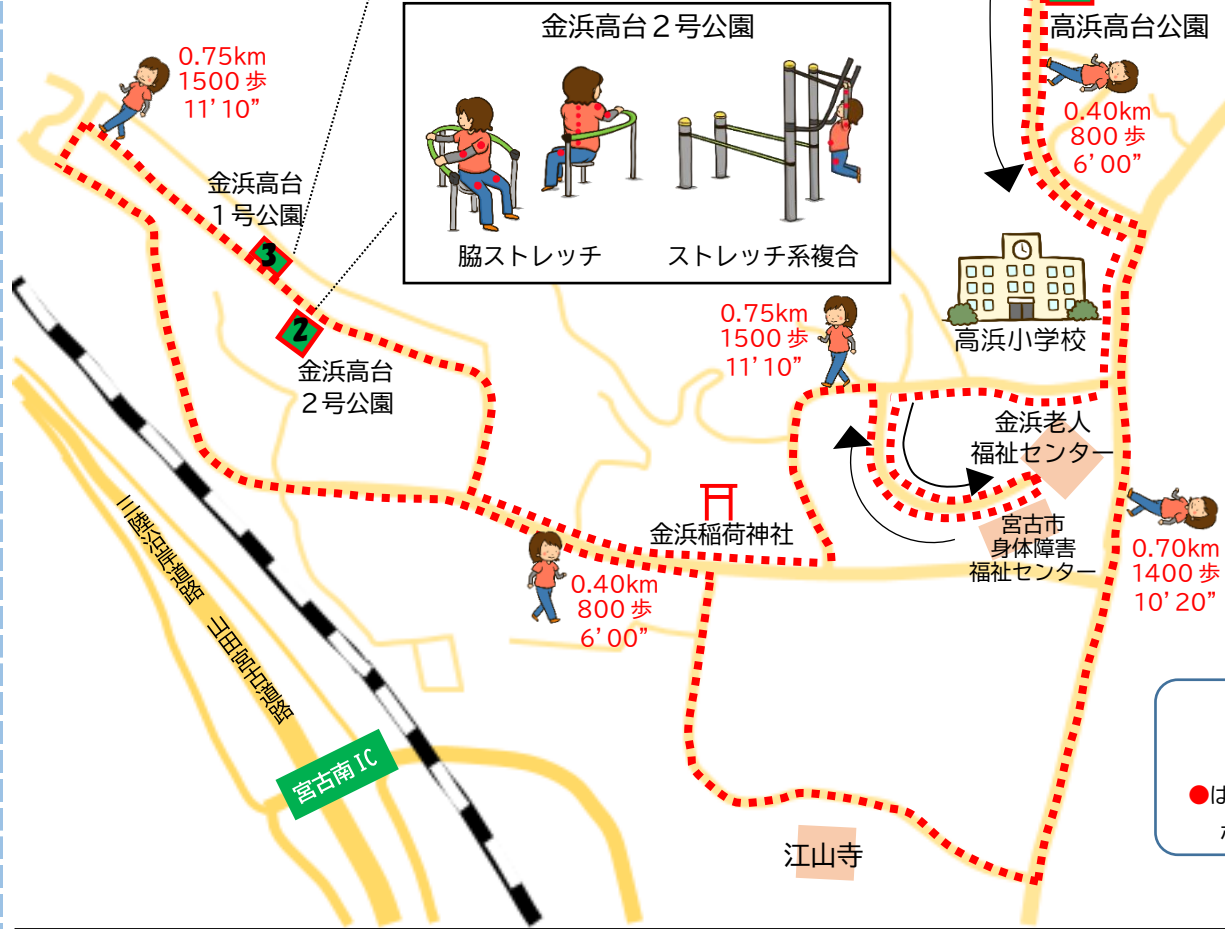
脚のばし うで伸ばし測定

高浜高台公園

背伸ばしベンチ ダブル踏み台昇降

金浜高台2号公園

脇ストレッチ ストレッチ系複合



スタート・ゴール
まず高浜高台公園に寄ります！

★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 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113kcal

バナナ...約1.3本分
8枚切り食パン...約0.9枚分

○体重55kgの方:約124kcal

○体重60kgの方:約135kcal

バナナ...約1.6本分
8枚切り食パン...約1.0枚分

○体重65kgの方:約146kcal

○体重70kgの方:約158kcal

バナナ...約1.8本分
8枚切り食パン...約1.2枚分

は効果のある体のポイントです。

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) ダブル踏み台昇降:3.5METs(健康体操:楽からほどほどの労力、全般、階段の上り下り) うで伸ばし測定:2.3METs【アクティブビデオゲーム(例:WiiFit):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。