

宮古市健康公園ウォーキングマップ

— 津軽石地区 —


歩行距離 4.00km(点線をたどった場合)
 総歩数 8,000 歩(50cm/歩幅の場合)
 所要時間 60 分(67m/分(時速 4km/h)の場合)


運動時間合計(目安)
 1時間 20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 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134kcal


バナナ…約1.6本分 

8枚切り食パン…約1.0枚分 

○体重55kgの方:約148kcal


○体重60kgの方:約161kcal


バナナ…約1.9本分 

8枚切り食パン…約1.2枚分 

○体重65kgの方:約174kcal

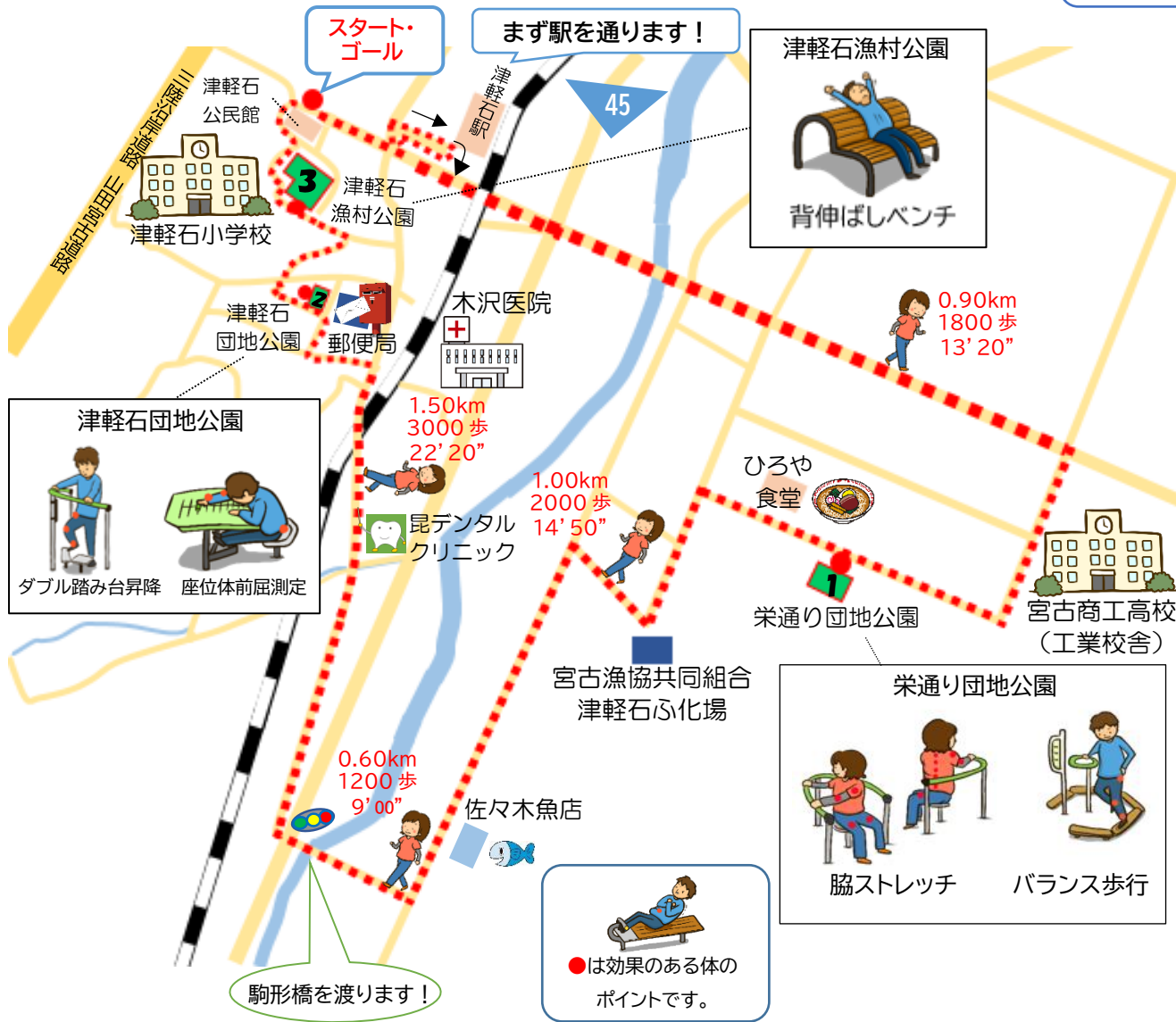
○体重70kgの方:約188kcal

バナナ…約2.2本分 

8枚切り食パン…約1.4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



津軽石漁村公園




背伸ばしベンチ

津軽石団地公園



ダブル踏み台昇降 座位体前屈測定

栄通り団地公園



脇ストレッチ バランス歩行



●は効果のある体のポイントです。

○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) ストレッチ:2.3METs(ストレッチ:ゆっくり)
 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)
 バランス歩行:2.8METs(歩行:3.2km/時、ゆっくり、平らで固い地面)
 ※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。