

宮古市健康公園ウォーキングマップ

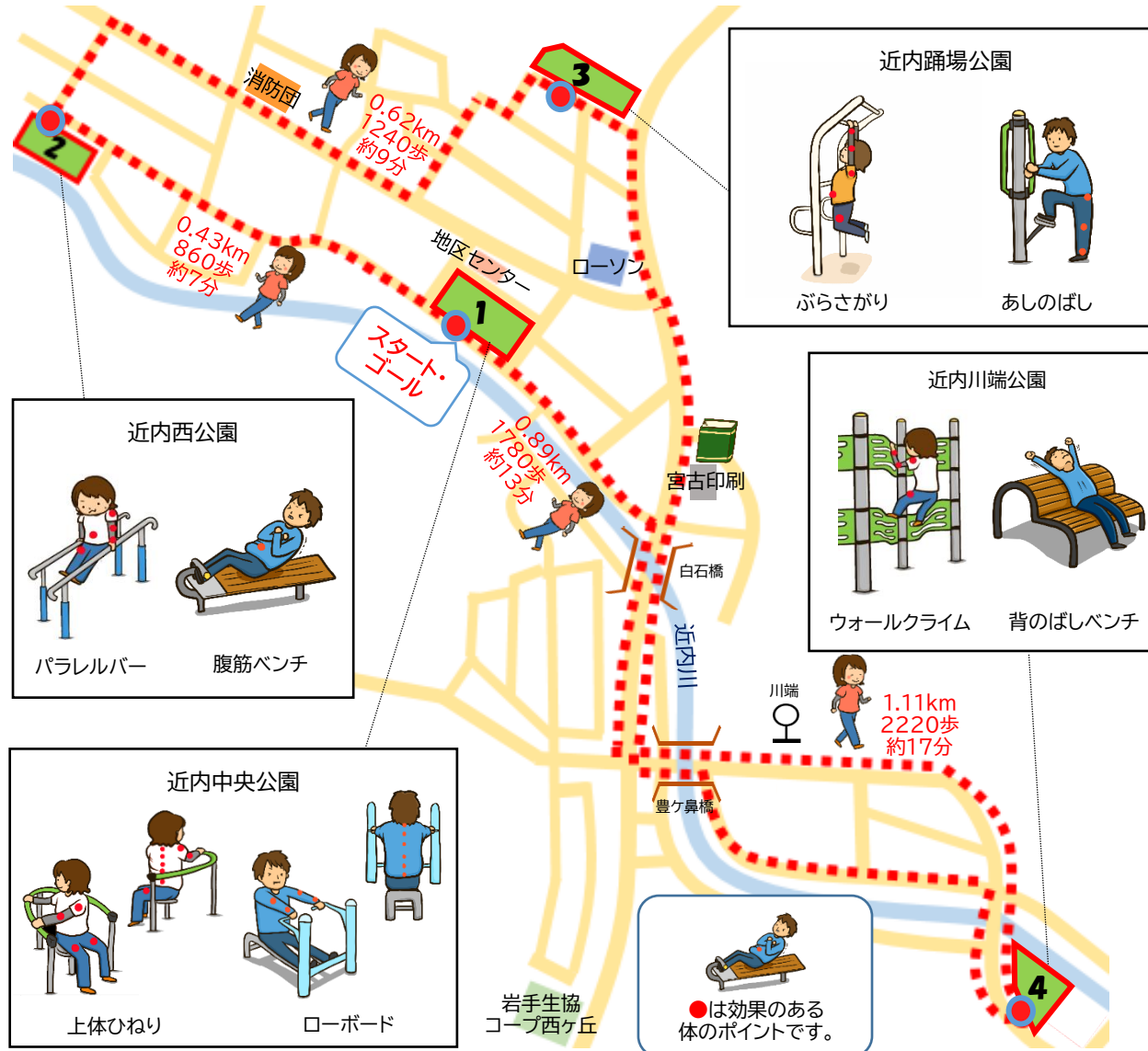
－ 近内地区 －

歩行距離 3.05km(点線をたどった場合)
総歩数 6,100 歩(50cm/歩幅の場合)
所要時間 約 46 分(67m/分(時速 4km/h)の場合)

【マップの見方】
0.43km ←区間距離
860 歩 ←区間歩数
約7分 ←区間時間



運動時間合計(目安)
1 時間 26 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160kcal

バナナ…約1.9本分

8枚切り食パン…約1.2枚分

○体重55kgの方:約175kcal

○体重60kgの方:約190kcal

バナナ…約2.2本分

8枚切り食パン…約1.5枚分

○体重65kgの方:約205kcal

○体重70kgの方:約220kcal

バナナ…約2.6本分

8枚切り食パン…約1.7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:ほとほとどの労力)
ローボード:4.8METs(ボート漕ぎ:ローイングエルゴメータ、全般、ほとほとどの労力) パラレルバー:3.8METs(健康体操:ほとほとどの労力)
ウォールクライム:5.8METs(ロッククライミング:岩に登る、横移動する、低～中難易度)
※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。