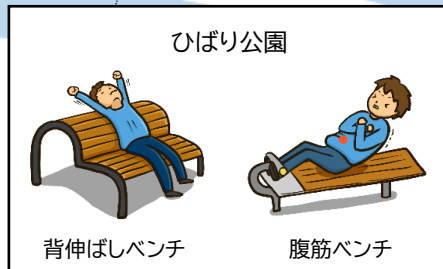
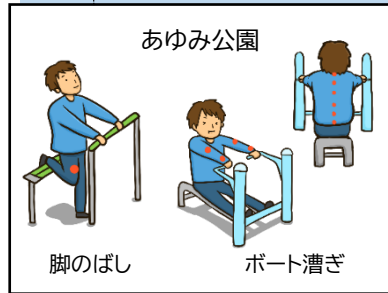
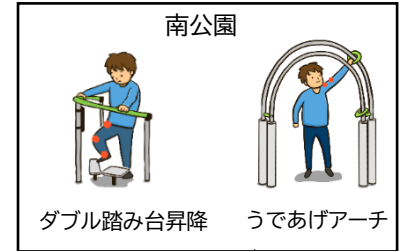
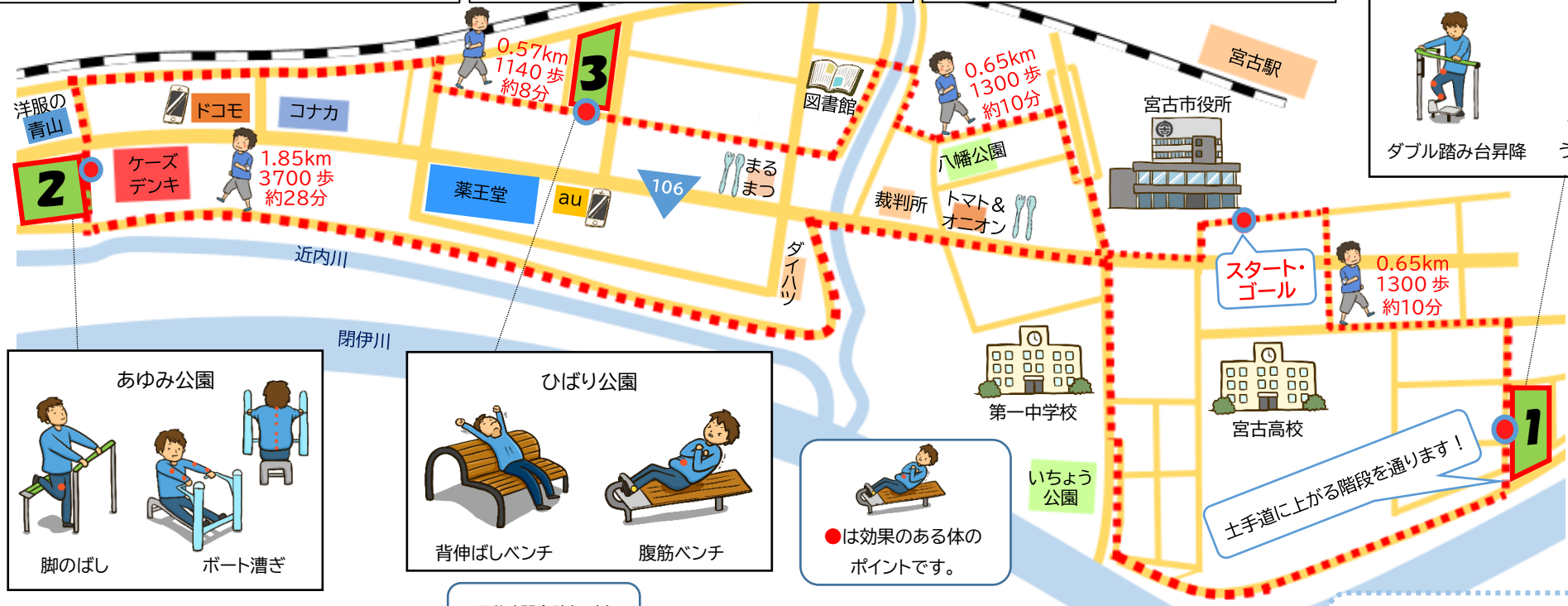


宮古市健康公園ウォーキングマップ － 宮町・南町地区 －

歩行距離 3.72km(点線をたどった場合)
総歩数 7,440 歩(50cm/歩幅の場合)
所要時間 約 56分(67m/分(時速 4km/h)の場合)

【マップの見方】
0.65km ←区間距離
1300 歩 ←区間歩数
約10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 + ①②③ の公園にある健康遊具で各5分運動した場合 (イラストの健康遊具を使用)

○体重 50 kg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 55 kgの方:約160kcal

○体重 60 kgの方:約175kcal(バナナ…約 2 本分  8 枚切り食パン…約 1.3 枚分 )

○体重 65 kgの方:約190kcal

○体重 70 kgの方:約205kcal(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:ゆったり) 腹筋ベンチ:3.8METs(健康体操:ほとんどの労力)
ボート漕ぎ:4.8METs(ボート漕ぎ:ローイングエルゴメータ、全般、ほとんどの労力) ダブル踏み台昇降:3.5METs(健康体操:楽からほとんどの労力、全般、階段の上り下り)
※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。