

宮古市ウォーキングマップ － 新里地区 －

歩行距離 4.60km(点線をたどった場合)
総歩数 9,200 歩(50cm/歩幅の場合)
所要時間 約 69 分(67m/分(時速 4km/h)の場合)

【マップの見方】

1.00km ←区間距離
2000 歩 ←区間歩数
約15分 ←区間時間



腕回しや肩を
回す体操をし
てみましょう



新里中学校



噴水や遊具があります

余裕がある人はストレッチをプラス！



5分～10 分
取り組んで
みましょう

(有)岩手工機

1.30km
2600 歩
約20分

1.20km
2400 歩
約18分

山村広場
野球場

トレーニング
センター

1.00km
2000 歩
約15分

1.10km
2200 歩
約16分

スタート
・ゴール

新里保健
センター

★消費エネルギーの目安★

このコースのウォーキング

○体重 50 kgの方:約 115kcal(バナナ…約 1.3 本分  8 枚切り食パン…約 0.9 枚分 )

○体重 55 kgの方:約 127kcal

○体重 60 kgの方:約 138kcal(バナナ…約 1.6 本分  8 枚切り食パン…約 1.1 枚分 )

○体重 65 kgの方:約 150kcal

○体重 70 kgの方:約 161kcal(バナナ…約 1.9 本分  8 枚切り食パン…約 1.2 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

ウォーキング前に
スクワットにチャレ
ンジ

筋肉を刺激し、体温
が上昇した状態で
ウォーキングをす
ることで脂肪燃焼
効果がアップしま
す。
おしりを後ろに突
き出しながら、ゆっ
くり膝を曲げます。
※10 回×3 セット
が理想です。

○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) ※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。