

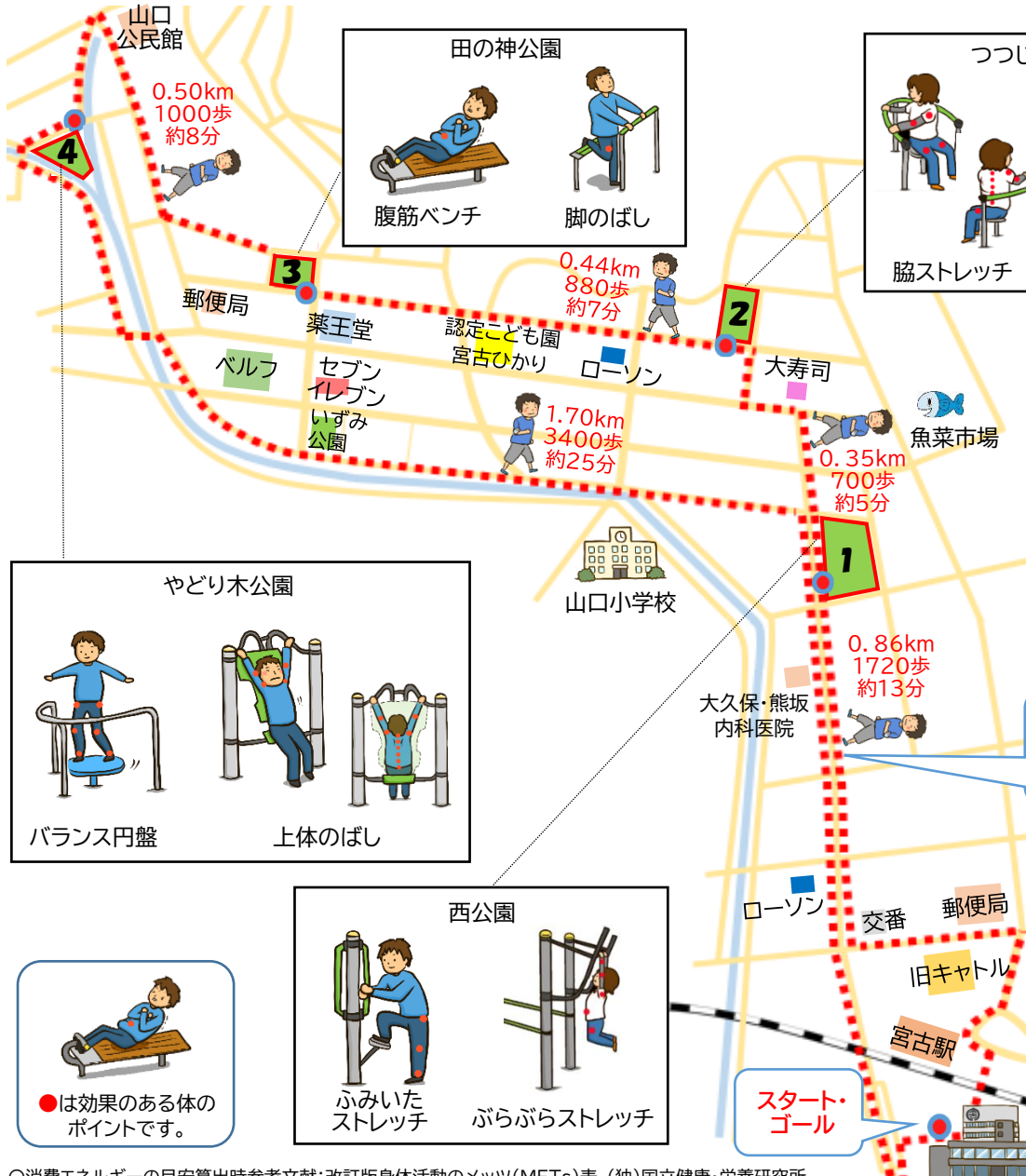
宮古市健康公園ウォーキングマップ ー西町・田の神地区ー

歩行距離 3.85km(点線をたどった場合)
総歩数 7,700歩(50cm/歩幅の場合)
所要時間 約58分(67m/分(時速 4km/h)の場合)

【マップの見方】
0.35km ← 区間距離
700歩 ← 区間歩数
約5分 ← 区間時間



運動時間合計(目安)
1時間38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150kcal

バナナ…約1.7本分

8枚切り食パン…約1.2枚分

○体重55kgの方:約165kcal

○体重60kgの方:約180kcal

バナナ…約2.1本分

8枚切り食パン…約1.4枚分

○体重65kgの方:約195kcal

○体重70kgの方:約210kcal

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:ほとんどの努力) ステップ:2.8METs(歩行:3.2km/時、ゆっくり、平らで固い地面)
バランス盤:2.3METs(アクティブビデオゲーム(例:Wii Fit):楽な努力(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。