

宮古市健康公園ウォーキングマップ － 重茂地区 －

歩行距離 3.40km(点線をたどった場合)
総歩数 6,800 歩(50cm/歩幅の場合)
所要時間 約 51 分(67m/分(時速 4km/h)の場合)

【マップの見方】

1.20km ← 区間距離
2400 歩 ← 区間歩数
約18分 ← 区間時間



★消費エネルギーの目安★

運動時間合計(目安)
1時間06分

このコースのウォーキング + 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119kcal (バナナ…約1.4本分 )

8 枚切り食パン…約0.9枚分 )

○体重 55 kgの方:約131kcal

○体重 60 kgの方:約143kcal (バナナ…約1.7本分 )

8 枚切り食パン…約1.1枚分  )

○体重 65 kgの方:約155kcal

○体重 70 kgの方:約167kcal (バナナ…約1.9本分 )

8 枚切り食パン…約1.3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) かべ渡り: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)
バランス円盤:2.3METs【アクティブビデオゲーム(例:WiiFit):楽な労力(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。