

# 宮古市健康公園ウォーキングマップ

## － 磯鷲・上村・実田地区 －

歩行距離 3.20km(点線をたどった場合)  
 総歩数 6,400 歩(50cm/歩幅の場合)  
 所要時間 約 48分(67m/分(時速 4km/h)の場合)

### 【マップの見方】

0.45km ← 区間距離  
 900 歩 ← 区間歩数  
 約7分 ← 区間時間



## ★消費エネルギーの目安★

このコースのウォーキング +

① ② ③ ④ ⑤ 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115kcal

バナナ...約1.3本分

8枚切り食パン...約0.9枚分

○体重55kgの方:約125kcal

○体重60kgの方:約135kcal

バナナ...約1.6本分

8枚切り食パン...約1.0枚分

○体重65kgの方:約150kcal

○体重70kgの方:約160kcal

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

運動時間合計(目安)  
 1時間18分

SL公園



ふみいたストレッチ

0.40km  
 800 歩  
 約6分

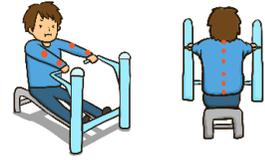
踏切を渡ります!

わむら公園



ステップ

松原公園



ボート漕ぎ

0.90km  
 1800 歩  
 約13分

踏切を渡ります!

磯鷲小学校

みた公園



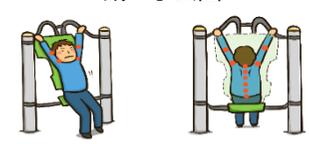
背伸ばしベンチ



腹筋ベンチ

0.80km  
 1600 歩  
 約12分

磯の子公園



上体のばし

●は効果のある体の  
 ポイントです。

○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) ストレッチ:2.3METS(ストレッチ:ゆっくり)  
 ボート漕ぎ:4.8METS(ローイングエルゴメータ、全般、ほどほどの努力) ステップ:2.8METS(歩行:  
 3.2km/時、ゆっくり、平らで固い地面) 腹筋ベンチ:3.8METS(健康体操:ほどほどの努力)  
 ※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。

