

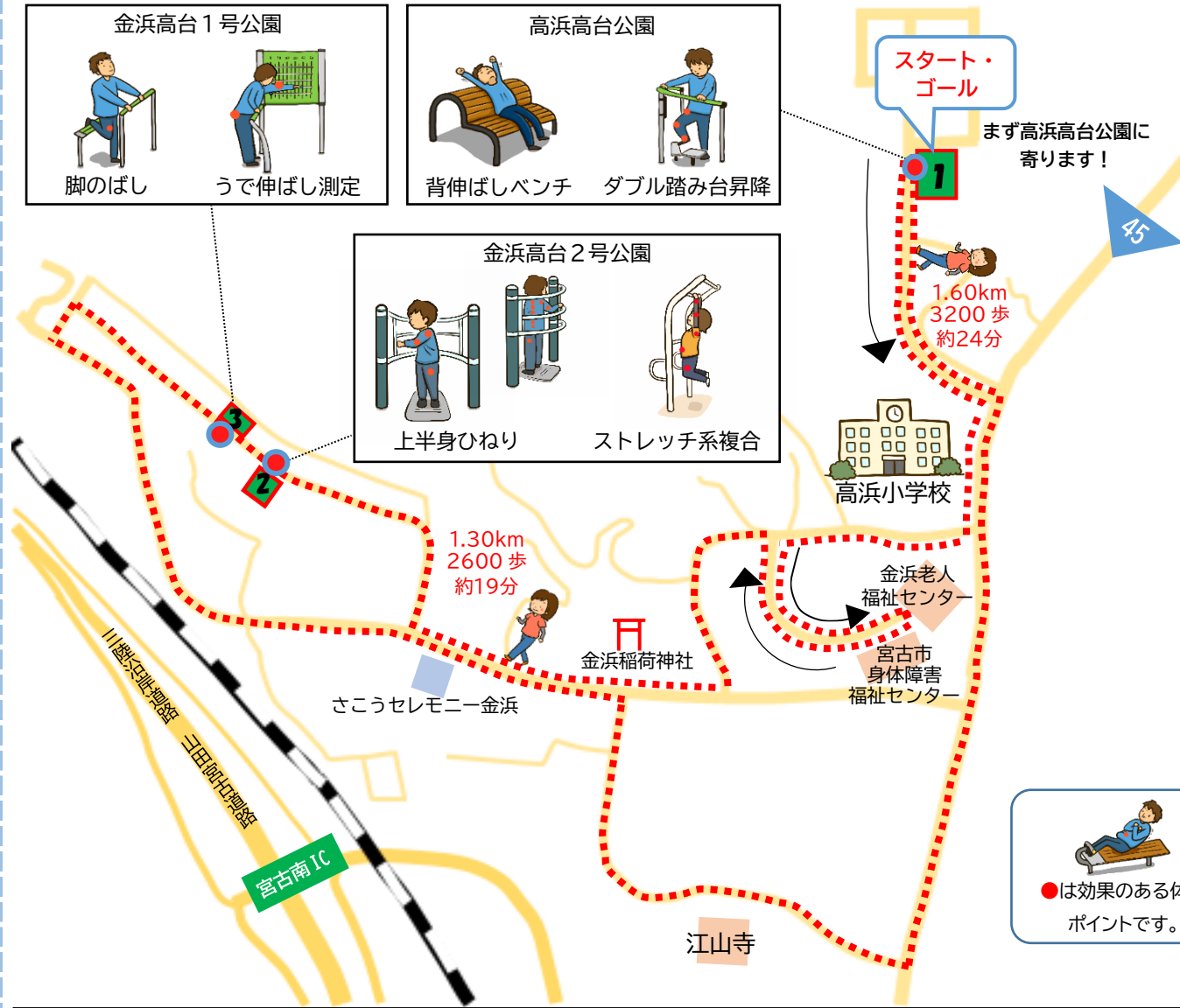
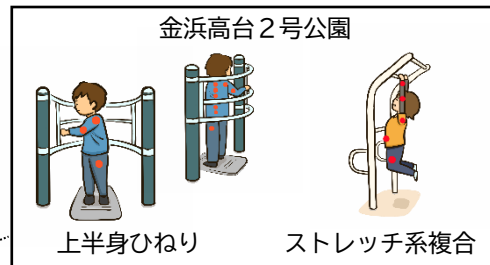
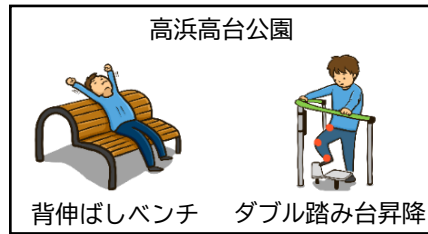
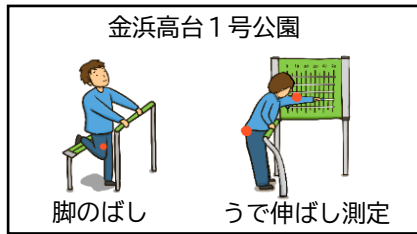
宮古市健康公園ウォーキングマップ － 高浜・金浜地区 －

歩行距離 2.90km(点線をたどった場合)
総歩数 5,800 歩(50cm/歩幅の場合)
所要時間 約 43 分(67m/分(時速 4km/h)の場合)

【マップの見方】
1.30km ← 区間距離
2600 歩 ← 区間歩数
約19分 ← 区間時間



運動時間合計(目安)
1時間 13 分



スタート・ゴール

まず高浜高台公園に寄ります！

1.60km
3200 歩
約24分

1.30km
2600 歩
約19分



★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 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113kcal

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124kcal

○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146kcal

○体重70kgの方:約158kcal

バナナ...約 1.8 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

○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) ダブル踏み台昇降:3.5METs(健康体操:楽からほどほどの労力、全般、階段の上り下り) うで伸ばし測定: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。