

宮古市健康公園ウォーキングマップ — 津軽石地区 —

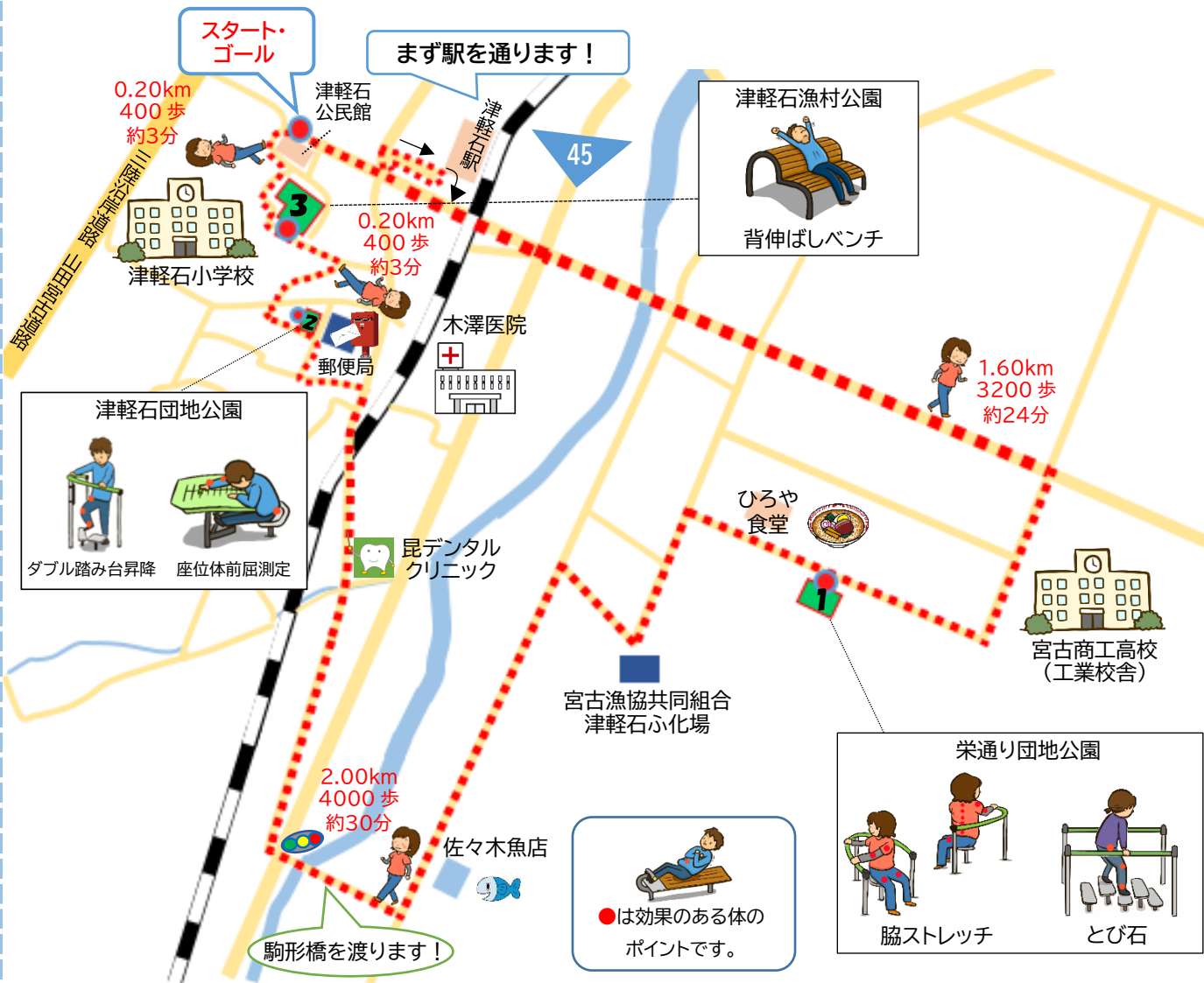
歩行距離 4.00km(点線をたどった場合)
総歩数 8,000 歩(50cm/歩幅の場合)
所要時間 約 60 分(67m/分(時速 4km/h)の場合)

【マップの見方】

1.60km ← 区間距離
3200 歩 ← 区間歩数
約24分 ← 区間時間



運動時間合計(目安)
1時間 20 分



★消費エネルギーの目安★

このコースのウォーキング +
①②③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134kcal

バナナ…約1.6本分

8枚切り食パン…約1.0枚分

○体重55kgの方:約148kcal

○体重60kgの方:約161kcal

バナナ…約1.9本分

8枚切り食パン…約1.2枚分

○体重65kgの方:約174kcal

○体重70kgの方:約188kcal

バナナ…約2.2本分

8枚切り食パン…約1.4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:ゆっくり)
ダブル踏み台昇降:3.5METs(健康体操:楽からほどの労力、全般、階段の上り下り) とび石:2.8METs(歩行:3.2km/時、ゆっくり、平らで固い地面)
※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。