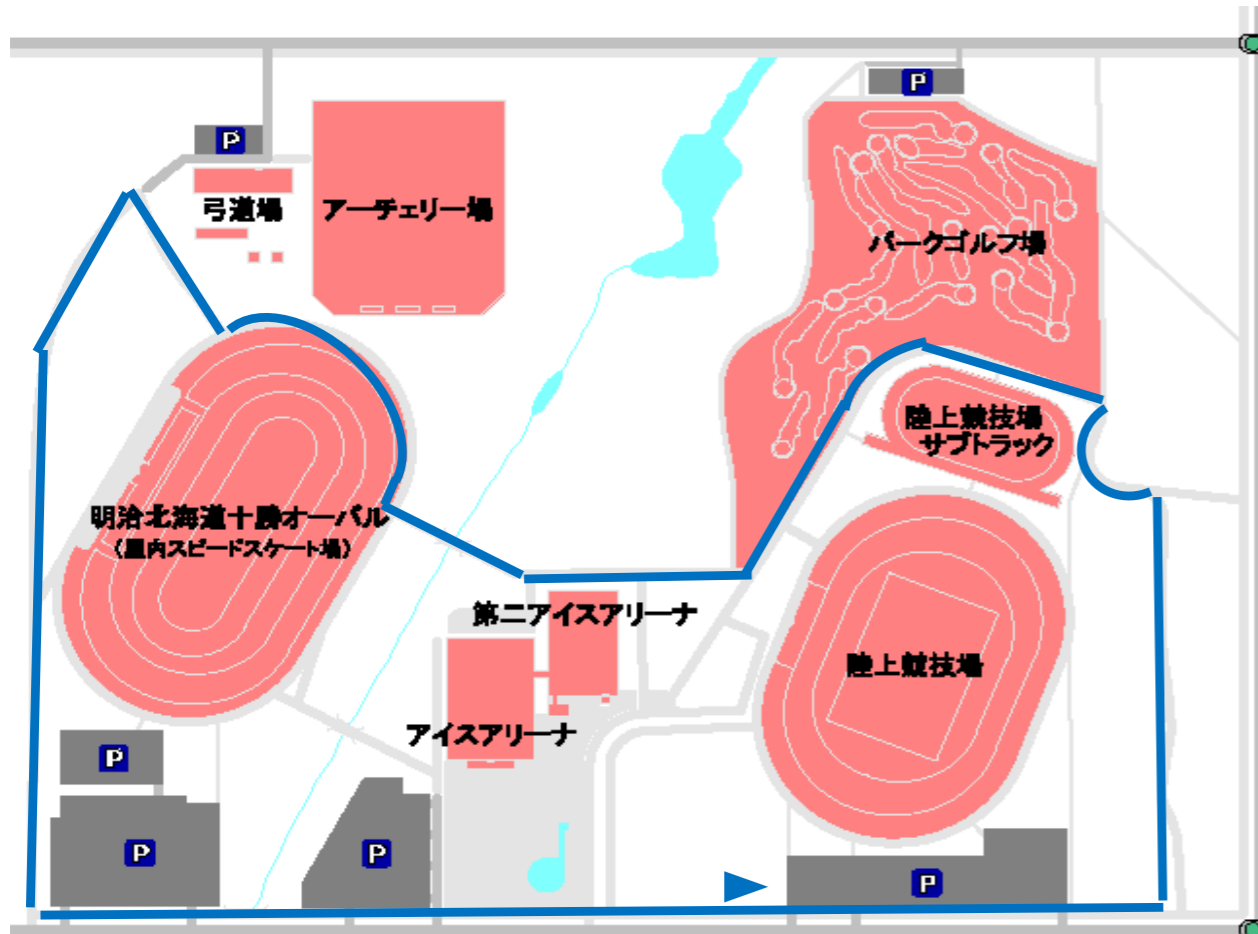


帯広の森運動公園ウォーキングコース

北側コース全長2,250m

・ウォーキングをはじめよう!



ウォーキングは季節を問わず取り組める手軽な運動の一つであり、健康増進だけでなく高血圧、動脈硬化、糖尿病、心疾患、肝硬変といった生活習慣病の予防などさまざまな効果があります。

近年の研究では「1日8,000歩、そのうち中強度(早歩き)の歩行が20分」が健康のために最も適した身体活動量とされていますが、一番大切なことは「続ける」ことです。体調が優れない時はお休みをしたり歩数を減らしたり、無理をしないようにしましょう。

「続ける」ポイントは楽しむことです。ウォーキングと趣味を兼ねたり、仲間と一緒にウォーキングをするなど楽しみながら取り組みましょう!

1日の運動量の目安

- 18歳～64歳 ▶ 60分
- 65歳以上 ▶ 40分

距離とカロリー	ウォーキング	ジョギング
	[67m/min(3メッツ)] (体重58kg)	[139m/min(9メッツ)] (体重58kg)
500m	約24Kcal (約8分)	約37Kcal (約4分)
1,000m	約48Kcal	約74Kcal
1,500m	約72Kcal	約111Kcal
2,000m	約96Kcal	約148Kcal
2,500m	約120Kcal	約185Kcal
5,000m	約240Kcal	約370Kcal
10,000m	約480Kcal	約740Kcal

消費カロリー = メッツ × 体重(kg) × 運動時間(h) × 1.05

※スマートウォッチ・歩数計のレンタルを帯広の森研修センターで行っております。気軽に、ご利用ください。



※帯広の森運動公園内外での人身・対物事故につきまして一切責任を負いかねますのでご承知おき下さい。
お問合せ先: 帯広の森野球場 ☎48-8338 (9時から17時まで)

目線: 進行方向にまっすぐに
腕: ひじをやや曲げて腕
はおおきく振りましょう



ペットボトルや水筒用のポケットが付いているリュック、単体のペットボトルホルダーなどを使用することで、すぐに水分補給ができて便利です。

・ウォーキングのポイント 背中: 肩の力をぬいて、背筋をのばしましょう

服装の注意点

- ・荷物はリュックやボディバッグなどに入れて手にはなにも持たない
- ・日焼け止めクリームや帽子、サングラスなどで紫外線対策をしましょう

足: 膝を伸ばしてかかとから着地しましょう



健康マイレージ事業に参加する方法

- 1 SPOBYで検索アプリをダウンロード
- 2 トップ画面下部のコミュニティを選択
- 3 「コミュニティに参加する」を選択
- 4 アンケートに回答
- 5 利用規約を最後までスクロールして、同意
- 6 登録完了!

