



石鏡ウォーキングマップ



体重60kgの方が普通歩行で2km歩いた時の消費カロリーは、約90kcalです。約90kcalの食べ物は…

		
ご飯約50g (茶碗1/3杯)	ビール約220ml (350ml缶6割)	ヨモギ餅約30g (約1/3個)

- ①準備運動をしましょう。
- ②水分補給を忘れずに。
- ③体調の悪い時は無理せず休みましょう。



まっすぐ前を向く ← 肩の力を抜く
 お腹に力を入れる ← 前後に大きく振る
 かかとで着地し、つま先で蹴り出す