

松尾 みんなでウォーキングマップ



赤

ゆったりコース(約1.3キロ)

ウォーキングをはじめてみよう! という方におすすめ。
(1周約15分で歩けます。)

黄

砂利道コース(約3.9キロ)

加茂川沿いの砂利道を歩きます。不安定な道が続くためウォーキングに慣れてきた方におすすめ。

緑

しっかりコース(約4.2キロ)

途中になだらかな坂道があり、しっかり歩きたいときにはおすすめのコース。

青

夜間コース(片道約1.8キロ)

夜間は、外灯がある国道沿いがおすすめ。黒っぽい服装は避け、反射材を身につけるなど安全に気を付けましょう。

ウォーキングの注意点

- ①体調の悪いときは無理をせず休みましょう。
- ②歩きやすい靴・服装で歩きましょう。
- ③準備運動をしてからスタートしましょう。
- ④こまめに水分補給をしましょう。

消費カロリー

体重60kgの方が普通歩行で2km歩いたときの消費カロリーは、約90kcalです。これは、ご飯約50g(茶碗1/3杯)に相当します。

まっすぐ
前を向く

肩の力を
抜く

肘を90度
に曲げる

お腹に力
を入れる

かかとで着地し、つま先で蹴り出す



平成26年9月作成
鳥羽市健康福祉課健康係