

鳥羽中央公園ウォーキングマップ

Toba Central Park Walking Map

公園内コース案内図



距離の目安

Aコース 1200m

Bコース 500m

Cコース 600m

歩き方のポイント

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

※自分の体調と相談して
歩きましょう

※水分補給も忘れずに

ウォーキングの消費エネルギー目安

		Aコース2周(2400m)あたりの 消費エネルギー(kcal)		
		普通歩行	速歩	ランニング
体重 (kg)	50	90	93	124
	60	107	112	149
	70	125	131	173
	80	143	150	198

ウォーキングで消費するエネルギーを食品に当てはめると...

体重60kgの方が速歩でAコースを2周した場合の消費エネルギーで換算

ごはん



約65g
(茶碗1/2杯弱)

ビール



約280ml
(350ml瓶約4/5本)

チョコレート



約20g
(板チョコ 約6かけ)