

「さわやかロード」でウォーキング 健康な毎日を フレイル予防は足から 無理しないで楽しく歩きましょう

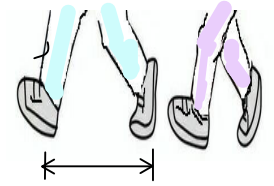
成人の歩幅はおよそ75cmとも言われます
あなたの一步は何センチですか？

知っているとお歩く距離の目安になりますよ

* 例えば

80cmの人は $0.8m \times 25\text{歩} = 20m$

したがって、125歩で100m となります



図の数字は

およその距離 (m)

平均的な歩数

消費カロリー (kcal)

信号機～信号機を基準にしています
横断歩道の長さは12～17mです

* 消費カロリーの数値は
『1,000歩または10分歩くと
30Kcalを消費』として計算
していますが、歩く速さや
体重によっても変わります



* コース全体
(およその数です)

2,710 m

3,660歩

110kcal

切石体育館前

68mの高低差

下山西

○の数字は区間の番号です



気をつけましょう

道路を横断する時は信号機にしたがって横断歩道をわたしましょう
体調が変だと感じたとき、酷い暑さや寒さ、雨のときなど無理しないで
ストレッチなどもやりながら楽しく続けられたらいいですね