



ウォーキングコースマップ

もっといろんなコースを楽しみたい方は総合スポーツクラブで企画しておりますので、お問い合わせください。

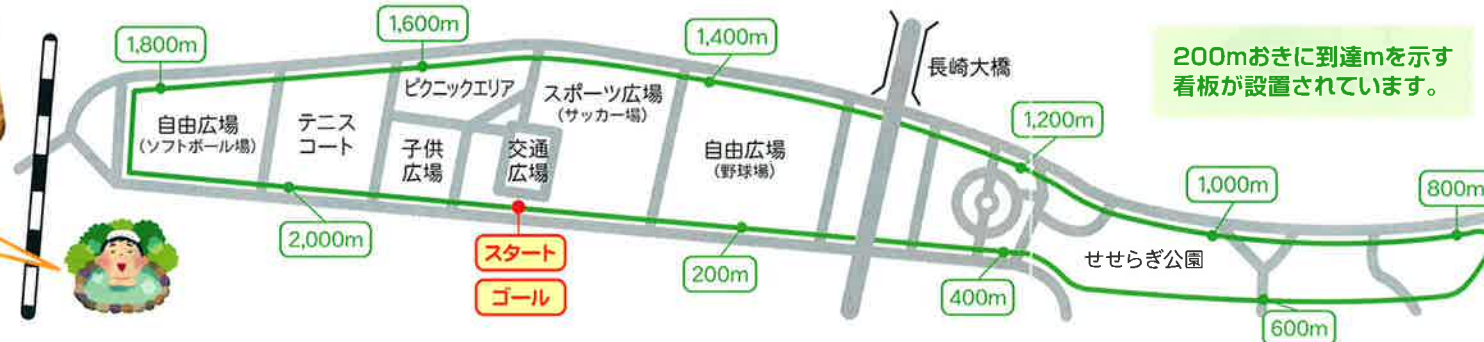


ウォーキングで消費するエネルギーは？

体重		30分	60分	1周コース	5kmコース
40kg	ウォーキング(200m/3分)	63kcal	126kcal	67kcal	157kcal
	エクササイズウォーキング(200m/2分)	84kcal	168kcal	61kcal	141kcal
50kg	ウォーキング(200m/3分)	79kcal	158kcal	85kcal	198kcal
	エクササイズウォーキング(200m/2分)	105kcal	210kcal	75kcal	178kcal
60kg	ウォーキング(200m/3分)	95kcal	190kcal	103kcal	239kcal
	エクササイズウォーキング(200m/2分)	126kcal	252kcal	90kcal	209kcal
70kg	ウォーキング(200m/3分)	110kcal	220kcal	118kcal	275kcal
	エクササイズウォーキング(200m/2分)	147kcal	294kcal	106kcal	245kcal
80kg	ウォーキング(200m/3分)	126kcal	252kcal	134kcal	311kcal
	エクササイズウォーキング(200m/2分)	168kcal	336kcal	120kcal	280kcal



ひまわり温泉「ゆ・ら・ら」



ウォーキングのフォーム



着地及び踏み出し方



歩幅の目安

散歩(70m/分) 身長約37% 身長160cmの場合 60cm
速歩(90m/分) 身長約45% 身長160cmの場合 72cm

運動靴の選び方

①自分の足型にあっていること
②底に、ある程度の厚みがあり、足への負担が緩和されること
③つま先が窮屈でないこと ④軽くて通気性があること

服装

運動のしやすい服装