

県立座間谷戸山公園

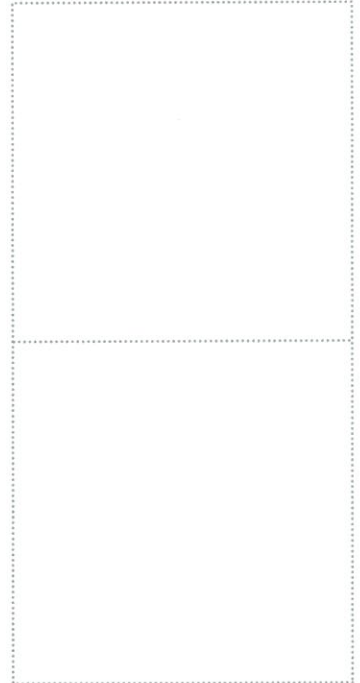
キロポスト
入り

ウォーキング マップ

四季の自然が観察できる公園で、
ウォーキングをしてみませんか？



四季のスタンプ欄



ウォーキングコース 目標時間表	距離	ゆつくり観察 50(m)/分	体力維持 普通 70(m)/分	体力向上 早い 90(m)/分	おおむねの消費カロリー (体重60kg)
外周路一周コース	約2.9km	58分	41分	32分	140kcal
水鳥の池 わきみずの谷コース	約1.8km	36分	26分	20分	90kcal
水鳥の池外周コース	約1.7km	32分	24分	18分	80kcal
里山・ 湿生生態園コース	約1.1km	22分	16分	12分	55kcal

※歩く時間等は個人差がありますので、参考になしてください。





県立座間谷戸山公園

ウォーキングのすすめ……………



楽しく歩くために

人は歩く動物です。人が地球上に現れたのが300万年～500万年前と考えられています。食料を得るための、採集や狩猟をすることが「歩行」であり、「運動」でした。

「歩く」ことで進化してきたことを考えると、生体機能の維持や身体機能の低下防止、生活習慣病の予防にとって歩くことは、とても大切といえます。


一日の目安は約7,000歩～10,000歩が望ましいと言われていきます。健康作りや運動不足を補うためには、それぞれ無理せずに体調に合わせたウォーキングを心がけましょう。


安全で効果的なウォーキングを行うために

はじめる前と終わりにはストレッチを行い、水分の補給、無理をしない範囲(1週間の合計が360分程度)で、体調を考慮しましょう。もちろん、ウォーキングに適した服装や靴で行うことを忘れてはいけません。

目的別ウォーキング

ウォーキングの目的は人それぞれ違います。各自が目的を持って行うとよいでしょう。

 運動のレベルが中等度で楽(心拍数100～120拍程度)か、ややきつめの運動を30分以上行える運動であれば「脂肪」がエネルギーとして使われます。

 運動のレベルが高く、ややきつい(心拍数130拍を越える以上)の運動で、続けて20分しか行えない運動であれば「糖質」がエネルギーとして使われる割合が高くなります。

ウォーキングによる消費カロリーの目安

ウォーキングは歩き方や歩くコース(地形)などによっても、消費するカロリーは違います。

〔一般的な目安〕

ブラブラ歩く(散歩)……………1分間に約2.7kcal

普通に歩く(平常歩)……………1分間に約3.3kcal

大またでサッサッと歩く(速歩)……1分間に約4.2kcal

大またで力強く息を切って歩く(急歩)……1分間に約7.9kcal

〔例〕300kcal消費するのにかかる時間

散歩なら……………110分

平常歩なら……90分

速歩なら……………60分

急歩なら……………38分

※消費カロリーは、体重60kgの人の場合で計算しています。

資料参考：座間市教育委員会発行「座間健康ふるさとマップ」