

登別市ウォーキングマップ

貴重種の紹介⑥「エソサンショウウオ」
 成体が生息する林床と繁殖地となる流れのゆるい静水域、浸出水の水たまり等の環境で生息している。

～アドバイス～
 準備運動・整理運動は必ずやりましょう！
 体力に合わせて自分に合ったコースを作りましょう。
 気分が悪くなったら途中で止めましょう！
 利用しやすい場所をスタート・ゴール地点にしましょう。

貴重種の紹介③「ハチクマ」
 夏鳥として日本に渡来し、北海道、本州で繁殖。

貴重種の紹介②「ニホンザリガニ」
 山地の湧水などが流れる小沢に分布現在は1道3県に少数が分布するのみ

貴重種の紹介④「エソマンテマ」
 温帯。海岸や川原の岩礫地に生える。7月～8月頃花が咲く。

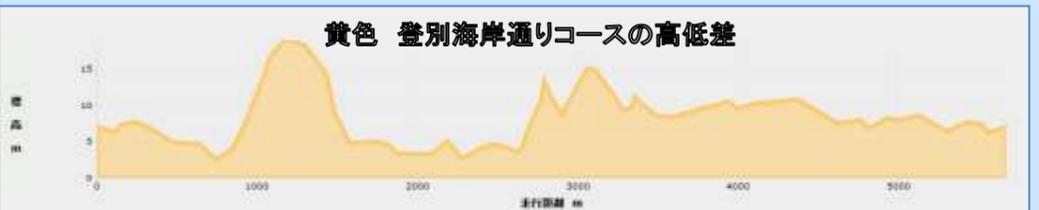
登別東海岸通り周辺



～消費カロリーの計算方法～
 ・通常の健康ウォーキングは4メッツ
 ・ノルディックウォーキングは6メッツ
 $メッツ \times 時間(h) = エクササイズ(Ex)$
 例 4メッツの運動を30分 $4メッツ \times 0.5h = 2エクササイズ$
 $エクササイズ(Ex) \times 体重 \times 1.05 = 消費カロリー(kcal)$

コース名	時間	走行距離	Exポイント	消費Cal
1 赤 登別漁港コース	42分	3.0km	2.8Ex	176.4Kcal
2 黄色 登別海岸通りコース	75分	5.5km	5.0Ex	315.0Kcal

※消費カロリーは運動強度を4メッツ、体重が60kgの人で計算しています。



ノルディックウォーキング



STEP 1

初めはグリップを握らず両手の力を抜き、ポールを引きずりながら歩く。

両手両足が揃った時はこのSTEPに戻って自然に歩く感覚を戻す。



STEP 2

ポールに慣れたらリラックスし、ポールは引きずったまま腕を前後に振って歩く。



STEP 3

ポールが地面に引っかかる感触を感じたらポールを後に押し出す。

STEP 4

手が体の前に出る時にグリップを握り、後方に押し出し、後に来た時に手を開きリリースする。

専用ストラップ
 ノルディックウォーキングの特徴はストラップで、左右の違いがあります。ストラップは右(Right)、左(Left)を確認してしっかりと装着しましょう。

