



# 登別市ウォーキングマップ

登別市の貴重種もご紹介！貴重種は市のホームページもご覧ください！

**貴重種の紹介②「カキツバタ」**  
水湿地に生える多年草。  
5～6月頃花が咲く。

**ビューポイント**  
亀田記念公園

園内はとてもきれいな癒し空間ですおすすめポイント！

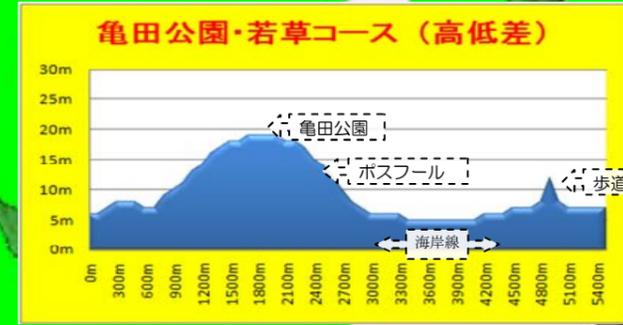
園内を周ると1km 前後のコースにもなります。

## 亀田公園新生町周辺

**貴重種の紹介①「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

コース名	時間	走行距離	Ex★付	消費Cal
1 青 + 赤 亀田公園・若草コース	68分	5.5km	4.5Ex	285.6kcal
2 青 + 緑 新生町コース	50分	4.0km	3.3Ex	210.0kcal
3 緑 + 赤 栄町コース	40分	3.3km	2.7Ex	168.0kcal

※ 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。



### ～アドバイス～

準備運動・整理運動は必ずやりましょう！  
亀田公園からピンクラインまで（約2km）や  
若草つどいセンターから黄色ラインまで（約2km）など  
最初は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！

### ～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×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×0.5h＝2エクササイズ

●エクササイズ（Ex）×体重×1.05  
＝消費カロリー（kcal）

## ノルディックウォーキングは

## ポールを使ったストレッチ!

### ①体側



肩幅くらいで肘を曲げずにポールを持ち、頭上に持ち上げ上体を左右に倒す。

### ②ふくらはぎ・アキレス腱



ポールを体の横に突き、足を前後に開いて重心を前に移動させる。

### ③背中



ポールを前に突き、上体を前傾する。

### ④もも前



ポールを支えにして片足のつま先を握り後ろに曲げる。

### ⑤もも裏



足を前後に開き、前足のつま先を上げてお尻を後ろに引く。

### ⑥二の腕



ポールを体の後ろに回して持ち、反対の手で下に引き下げ、上の手を伸ばす。

## ノルディックウォーキングの効果

通常のウォーキングに比べエネルギー消費が20%多い

全身の筋肉の約90%を使った有酸素運動

歩行姿勢が良くなり肩こりの防止

二の腕、三の腕のシェイプアップ

バストアップ

腹部のシェイプアップ

ヒップアップ

雪氷路面歩行の転倒防止

膝、腰の負担が最大25%軽減

