

登別市ウォーキングマップ

登別温泉通・花のトンネル

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！

	コース名	時間	走行距離	Exポイント	消費Cal
1	赤 ポニアヨロ川コース	27分	2.0km	1.8Ex	113.4Kcal
2	青 登別伊達時代村コース	42分	3.0km	2.8Ex	176.4Kcal
3	黄色 カント・レラ花のトンネルコース	80分	6.0km	5.3Ex	336.0Kcal

～アドバイス～
準備運動・整理運動は必ずやりましょう！
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！
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①「ムシャリンドウ」
温帯。丘陵地や山地の日当たりのよい草原に生える。7～8月頃花が咲く。

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④「エゾマンテマ」
温帯。海岸や川原の岩礫地に生える。7月～8月頃花が咲く。

～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)

黄色 カント・レラ 花のトンネルコースの高低差



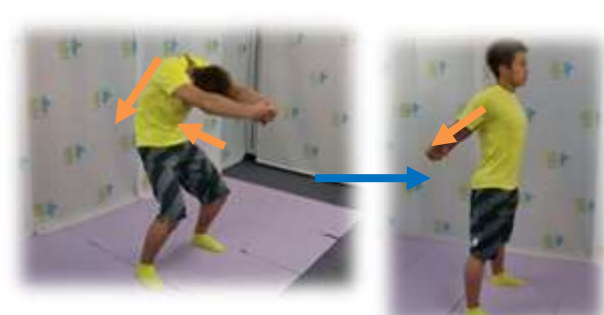
貴重種の紹介⑤「エゾサンショウウオ」
成体が生息する林床と繁殖地となる流れのゆるい静水域、浸出水の水たまり等の環境で生息している。

ウォーキング前後に体操！

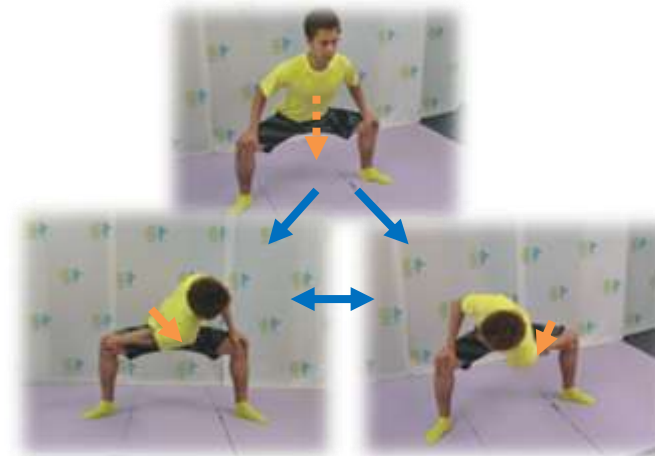
①手を伸ばして体側を伸ばそう！



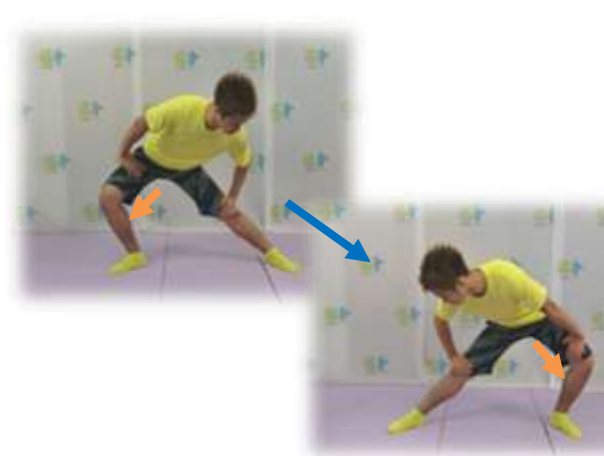
②むね、背中を伸ばそう！



③背中・内腿・股関節を伸ばそう！



④内腿・腿うらを伸ばそう！



運動効果を高める歩き方

- 顔** あごを軽く引き、まっすぐ前を向きます。
- 目** 目線を10m～20m 先にすると、背筋がピンと伸びます。
- 肩** 肩は力を抜き、リラックスした状態にします。
- 腕** ひじを約90度に曲げて、前後に大きく振ります。
- 歩幅** 歩幅はやや大きく。
- 腰** 腿の付け根から足を出すように意識しながら歩きましょう。
- 膝** しっかり伸ばし、前に振り出します。
- 足** かかとから着地し、足裏全体に体重がかかるように移動します。

⑥ひねり体操

