

登別市ウォーキングマップ



貴重種の紹介①「キキョウ」
 温帯、暖帯。日当たりのよい山野の草地に生える。7～8月頃花が咲く。

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！

市営陸上競技場周辺



～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×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)

コース名	時間	走行距離	Exポイント	消費Cal
1 黄色 来馬川コース	40分	3.9km	2.7Ex	168.0Kcal
2 青 岡志別川コース	50分	4.2km	3.3Ex	210.0Kcal
3 赤 望洋コース	25分	2.4km	1.7Ex	105.0Kcal
4 緑 らくあコース	50分	4.2km	3.3Ex	210.0Kcal
5 ピンク 岡志別の森運動公園	10分	1.0km	0.67Ex	42.0Kcal

※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。

家庭や職場など生活習慣に筋トレ 気軽に運動 ラクラク筋トレ

体力に合わせて
 各10～15回
 2～3セット

(1) 太もも



- ①太ももの上に手を置き、イスに浅く座る
- ②上体を前傾させて立ち上がる
- ③ゆっくり①の姿勢に戻る

(2) 胸



- ①かべなど安定したものに手をつく
- ②手の位置は肩幅くらい
- ③ゆっくり腕の曲げ伸ばしをする

(3) 背中



- ①床に四つん這いの状態になる
- ②右手、左足を浮かせる
- ③浮かせた手足を伸ばしながら上げる
- ④床に足と手をつけないように②に戻る。

(4) 腹筋



- ①椅子の上に足を乗せ、直角に膝を曲げる
- ②胸の前で手を組み上体を起こす
- ③肩が浮くくらいまで上げ、①に戻る

(5) わき腹



- ①側頭に左手を添え、右手を体側に下ろす
- ②へそを軸にして上体を左に倒す
- ③ゆっくりと①に戻る
- ④反対も同様に行う

(6) 足首



- ①イスに浅く座り、つま先を3秒上げる
- ②つま先を戻し、次にかかとを3秒上げる。
- ③これを繰り返す

登別温泉など温浴施設で筋トレ お風呂で運動 入浴体操

各10～15回
 2～3セット

ウォーミングアップ



腰・背中



股関節・膝



お腹引き締め



肩・首



入浴体操で運動不足を解消しましょう。

- 入浴体操の効果
- 浮力で身体を楽に動かせる
 - お湯の抵抗で筋カトレーニング
 - 筋肉と関節が温まっているので運動効果向上

- 入浴体操を行うための注意事項
- 体操時間は15分～20分とし、胸浴での体操は10分以下にする
 - 自分のペースで行い動きに合わせて呼吸をする
 - 体操の前には水分補給をする
 - 空腹では行わない

◎かけ湯をします。足先など心臓から遠い順にお湯をかけ最後に肩からお湯をかけます。
 のぼせ防止には、頭から「かぶり湯」が効果的です。
 ◎全身浴で身体全体を一度あたためます。