

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！

登別市総合体育館周辺

コース名	時間	走行距離	Exポイント	消費Cal
1 黄色 幌別駐屯地1周コース	50分	4.2km	3.3Ex	210.0Kcal
2 青 若山町コース	40分	3.4km	2.7Ex	168.0Kcal
3 赤 亀田記念公園コース	35分	3.1km	2.3Ex	147.0Kcal
4 緑 浄化センター1周コース	20分	1.7km	1.3Ex	84.0Kcal
5 ピンク 海岸コース	5分	0.4km	0.33Ex	21.0Kcal

※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。



貴重種の紹介②「コクガン」
冬鳥として北海道東・南部、東北地方北部の沿岸に渡来し、各地でも観察される。

貴重種の紹介③「カキツバタ」
水湿地に生える多年草。5～6月頃花が咲く。

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。

～消費カロリーの計算方法～

- ・通常の健康ウォーキング 4メッツ
- ・ノルディックウォーキング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)

～アドバイス～

- ・準備運動・整理運動は必ずやりましょう！
- ・短い直線距離の往復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！

富岸神社の階段は何段あるかご存知ですか？階段昇降だけで6メッツの運動強度！足腰の筋力強化にもなりますので、赤や青コースに加えてみましょう！イチローもびっくり!!

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の姿勢に戻す

(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床に足と手をつけずに②に戻す。

(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に戻す
- 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

シェイプウォーキング〈エクササイズ〉

ポイント
・1種目につき15～20歩が目安です。
・息は止めないように行いましょう。

①その場足踏み

その場で足を大きく振り、足踏みをする。

②振り上げ運動(前後)

その場で膝を大きく振り、片足を前後へ振り上げる。

③振り上げ運動(左右)

その場で膝を大きく振り、片足を左右へ振り上げる。

④ランジウォーキング

足を一歩前へ大きく踏み出し、膝を深く曲げる。

⑤トゥウォーキング

かかとを上げてつま先だけで歩行する。

⑥ツイストウォーキング

肩と膝を五つ指のように体をねじるように歩行する。

⑦この両シェイプウォーキング

膝をねじり、足を交差させながら歩行する。

⑧サイドウォーキング

足を横へ大きく開き、横向きで歩行する。

⑨バックウォーキング

片足を大きく横へ出し、後ろ向きで歩行する。