

登別市ウォーキングマップ

登別・若草町周辺

登別・若草1周コース(高低差)

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。

1,400m
新学田通から若草中央公園までの緩やかな登り

1,200m
線路沿いを歩く平坦な直線

片道1,000m
登別岬を眺めながら海岸線を歩きます。

海岸沿いはマイナスイオンたっぷり癒し効果抜群です。天気の良い日は最高ですね。

500m
海岸から公民館まで

～アドバイス～

準備運動・整理運動は必ずやりましょう！

海岸沿いの短いコースを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！

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

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 若草町ハーフコース	29分	2.4km	1.9Ex	121.8kcal
2	オレンジ 登別海岸コース	23分	1.9km	1.5Ex	96.6kcal
3	赤+オレンジ 登別・若草1週コース	52分	4.3km	3.5Ex	218.4kcal
4	青 若草町ロングコース	44分	3.6km	2.9Ex	184.8kcal
5	緑 登別町ショートコース	34分	2.7km	2.3Ex	142.8kcal

※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。

～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)

シェイプウォーキング

ウォーミングアップ

①その場足踏み

その場で腕を大きく振り足踏みする。

②振り上げ運動(前後)

その場で腕を大きく振り片足を前後へ降り上げる。

③振り上げ運動(左右)

その場で腕を大きく振り片足を左右へ降り上げる。

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トウウォーキング

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

肘と膝を近づけるように体をねじるように歩行する。

⑦二の腕シェイプウォーキング

腕をねじり、足を交差させながら歩行する。

お風呂で運動 入浴体操

腰・背中

片足ずつ膝を抱え込む

背筋を伸ばし前傾する

軽く前傾し、お腹に手を当て左右にひねる

片足を前に出し身体を前傾する

浴槽に両手をつき伸びをする

股関節・膝

浴槽端に肘を置き両膝を左右に倒す

背筋を伸ばし左右交互にヒザを伸ばす

両膝を合わせたまま足を開閉する

足先を開き、ヒザを開いた状態から両足を交差する

両足を左右に交互に倒しうエストをひねる

足を開閉します

足を組みます

お腹引き締め

左右交互に膝を胸に近づける

足を上下する

足を交互に上下する

ウエストひねりキックする

うつぶせの姿勢からバタ足する

肩・首

上体を左右にひねる

肘を90度に曲げ水をかくように開閉する

手を肩に置き肘を開閉するように背中を丸くする

胸を張って腕を後に持ち上げる

浴槽端に肘を置きアゴを持ち上げる

左右に倒す

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
- お湯の抵抗で筋力トレーニング
- 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
- 体操の前後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。