

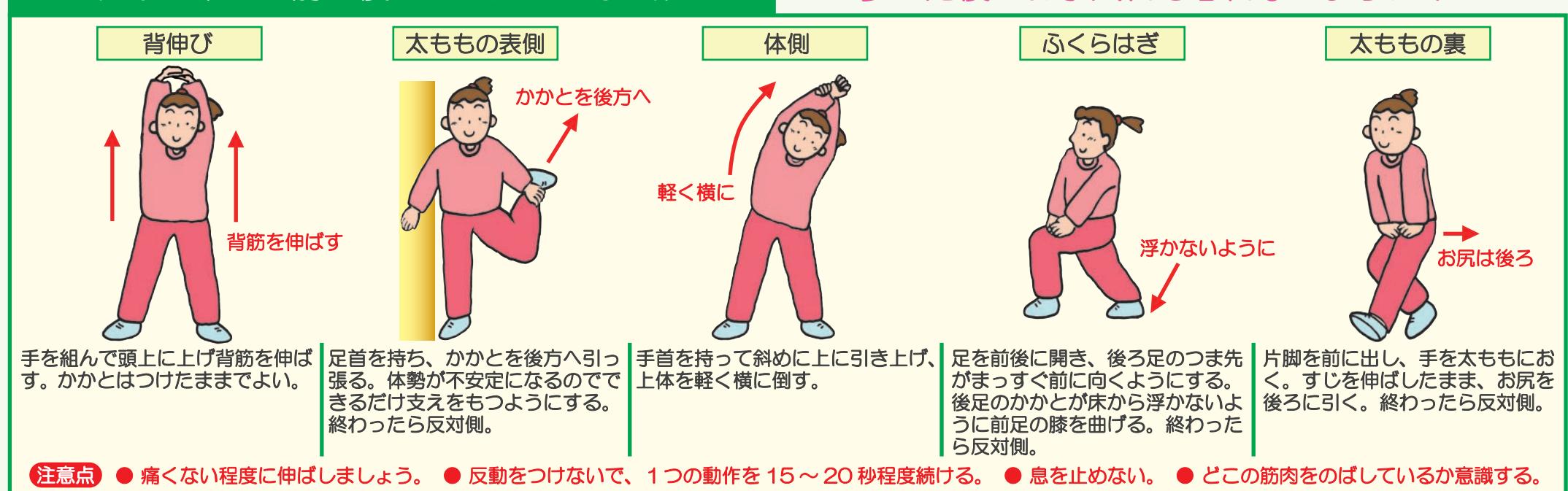


いるべウォーキングマップ。



ウォーキング前と後のからだのお手入れ

…歩いた後のお手入れも忘れないように！



注意点 ● 痛くない程度に伸ばしましょう。 ● 反動をつけないで、1つの動作を15~20秒程度続ける。 ● 息を止めない。 ● どこの筋肉をのばしているか意識する。

ニコニコペースで歩こう！～ニコニコペースの見つけ方～

ニコニコペースとは

健康づくりに最適な有酸素運動の強度です。
”ややきつい”と感じる程度で歩いてみましょう。

注意点

なんらかの病気で服薬中の方は主治医に相談の上、運動しましょう。

脈拍数からニコニコペースを見つけよう

同じペースで4~5分歩き、立ち止まって15秒後に脈拍をかります。



ニコニコペースの脈拍数

年齢	脈拍数（15秒）
20代	30拍
30代	28拍
40代	27拍
50代	26拍
60代	25拍
70代以上	23拍

田園北コース 4.5km で消費できるカロリーは？

ウォーキングで消費されるカロリーを食べ物にすると…

体重60kgの人が4.5kmを68分で歩く時の目安量で表示しています。（安静時における消費カロリー量を抜いています。）

*歩行の速さや体重で消費されるカロリーは変わります。この表は目安です。体力に合わせて運動しましょう。また健康のために食事はバランスよくとり、嗜好品（お菓子、アルコールなど）は、1日200カロリーまでを心がけましょう。

ご飯だと	4/5杯 又は 1.4杯
ピールだと (1杯350ml)	
ケーキだと	3/5個
消費カロリー	214kcal

いのくわーキングマップ。

入部
校区

健康づくりのためにウォーキングを始めませんか？

