

歩いて元気!!

# 清水町ウォーキングマップ

## ① 総合運動公園～ 新宿・伏見方面

《めやす》

距離：約 4.1km

時間：約1時間 10分

歩数：約 7000歩



## ② 柿田川公園～ 八幡・長沢方面

《めやす》

距離：約 4.0km

時間：約1時間

歩数：約 6000歩



## ③ 本城山公園～ 徳倉・外原方面

《めやす》

距離：約 5.5km

時間：約1時間 30分

歩数：約 9000歩

### これを知っておくと便利!

●一般の人の歩行は、日常的には

①歩行速度 時速4km

②歩幅 60～80cm

※10分間で、約1000歩となります。

※ウォーキングによる消費カロリーの簡単な出し方

体重(kg)×距離(km)×0.5

(例)体重60kgの方が、5kmウォーキングしたら…

60kg×5km×0.5=150

約150kcal消費することになります。