

# ウォーキングコースマップ

もっといろんなコースを楽しみたい方は総合スポーツクラブで企画しておりますので、お問い合わせください。



## ウォーキングコース

- Aコース** (2.15km, 約32分)
  - 交通広場前
  - 長崎大橋下(堤防沿い)
  - 最上川せせらぎ公園
  - 長崎大橋下(川沿い)
  - 交通広場前
- Bコース** (2km, 約30分)
  - ゆ・ら・ら
  - 左沢線鉄橋下
  - 最上川堤防沿い
  - 中山公園(山形県野球場)
  - 最上川堤防沿い
  - 左沢線鉄橋下
- Cコース** (4.8km, 約72分)
  - ゆ・ら・ら
  - 左沢線鉄橋下
  - 最上川堤防
  - 観音堂
  - 柏倉家
  - 中山中学校南
  - 中央公民館

## ウォーキングで消費するエネルギーは?

体重		30分	60分	1周コース	5kmコース
40kg	ウォーキング(200m/3分)	63kcal	126kcal	67kcal	157kcal
	エクササイズウォーキング(200m/2分)	84kcal	168kcal	61kcal	141kcal
50kg	ウォーキング(200m/3分)	79kcal	158kcal	85kcal	198kcal
	エクササイズウォーキング(200m/2分)	105kcal	210kcal	75kcal	178kcal
60kg	ウォーキング(200m/3分)	95kcal	190kcal	103kcal	239kcal
	エクササイズウォーキング(200m/2分)	126kcal	252kcal	90kcal	209kcal
70kg	ウォーキング(200m/3分)	110kcal	220kcal	118kcal	275kcal
	エクササイズウォーキング(200m/2分)	147kcal	294kcal	106kcal	245kcal
80kg	ウォーキング(200m/3分)	126kcal	252kcal	134kcal	311kcal
	エクササイズウォーキング(200m/2分)	168kcal	336kcal	120kcal	280kcal

## ウォーキングのフォーム

**基本姿勢**

- 背筋をのばす
- ひじを曲げ、腕を軽くふる
- まっすぐ前を見る
- あごを引く
- 通常の歩幅より少し広めに
- 着地はかかとから

**姿勢のポイント**

- まっすぐ前を見る
- あごを引く
- ひじを曲げ、腕を軽くふる
- 着地する時は、ひざをしっかりとばす
- 着地はかかとから

### 着地及び踏み出し方



- 歩幅の目安**
  - 散歩(70m/分) 身長約37% 身長160cmの場合 60cm
  - 速歩(90m/分) 身長約45% 身長160cmの場合 72cm
- 運動靴の選び方**
  - ①自分の足型にあっていること
  - ②底に、ある程度の厚みがあり、足への負担が緩和されること
  - ③つま先が窮屈でないこと
  - ④軽くて通気性があること
- 服装**
  - 運動のしやすい服装

## Aコース案内

1周 2,150m



ひまわり温泉「ゆ・ら・ら」

200mおきに到達mを示す看板が設置されています。