

各コースの消費カロリー等について

コース名			コース名				
		エクササイズポイント(Ex)	消費カロリー(Kcal)		エクササイズポイント(Ex)	消費カロリー(Kcal)	
1	登別川せせらぎコース	3.20	201.6	19	亀田記念公園・若草コース	3.50	222.6
2	登別東満喫コース	4.10	260.4	20	亀田記念公園コース	2.30	147.0
3	登別東しっかりコース	2.10	134.4	21	胆振幌別川左岸コース	2.00	126.0
4	登別温泉通りコース	3.67	231.2	22	胆振幌別川右岸コース	0.67	42.0
5	婦人センターコース	1.10	71.4	23	新川町コース	1.30	84.0
6	登別海岸通りコース	5.00	315.0	24	白鳥富士町コース	1.70	105.0
7	登別漁港コース	2.80	176.4	25	望洋山岳コース	3.67	231.2
8	カント・レラ花のトンネルコース	5.30	336.0	26	来馬川コース	2.70	168.0
9	ポンアヨロ川コース	1.80	113.4	27	岡志別川コース	3.30	210.0
10	登別伊達時代村コース	2.80	176.4	28	鷺別海岸コース	1.50	96.6
11	鷺別川ショートコース	1.80	113.4	29	若草町ハーフコース	1.80	113.4
12	鷺別岬コース	3.33	209.8	30	鷺別・若草1周コース	3.30	210.0
13	鷺別川コース	2.70	168.0	31	若山町コース	2.70	168.0
14	鷺別町ショートコース	2.30	142.8	32	若山浄化センター1周コース	1.30	84.0
15	若草町コース	2.90	184.8	33	幌別駐屯地1周コース	3.30	210.0
16	若草町ショートコース	2.80	176.4	34	望洋コース	1.70	105.0
17	新生町コース	3.30	210.0	35	らくあコース	3.30	210.0
18	栄町コース	2.30	142.8	36	岡志別の森運動公園コース	0.67	42.0

※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 (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)

- ① $\text{メッツ} \times \text{時間(分)} \div 60 = \text{エクササイズポイント(Ex)}$
(例 ノルディックウォーキングを30分) $6\text{メッツ} \times 30\text{分} \div 60 = 3\text{Ex}$
- ② $\text{エクササイズポイント(Ex)} \times \text{体重} \times 1.05 = \text{消費カロリー(Kcal)}$
(例) $3\text{Ex} \times \text{体重}60\text{kg} \times 1.05 = 189\text{Kcal}$

※メッツとは運動や身体活動の強度の単位です。
安静時を1とした時と比較して何倍のエネルギーを消費するかで活動の強度を示すものです。



運動の
前後に体操!



アドバイス

準備運動・整理運動は必ずやりましょう。
自分の体調に合わせてコースを歩きましょう。
気分が悪くなったら途中でやめましょう。
利用しやすい場所をスタート・ゴール地点にしましょう。

ノルディック
ウォーキング



ウォーキング
前後に体操



気軽に運動
ラクラク筋トレ



シェイプ
ウォーキング



シェイプ
ウォーキング
(エクササイズ)



家庭でできる
イス体操!



ボールを使った
ストレッチ!



※各種体操などは、2次元バーコードからアクセスできます。

編集・発行 / 登別市教育委員会教育部社会教育グループ

〒059-0014 登別市富士町7丁目33番地

Tel : 0143-88-1129 Mail: syakyou@city.noboribetsu.lg.jp

協力 / 登別市市民自治推進委員会 都市調和部会

表紙デザイン: 日本工学院北海道専門学校CGデザイナー科 StudioFil