

ウォーキングコースを決めよう!



「準備も整い、早速『ウォーキング』に出発…とはいももの、どこを歩けば良いのだろうか」…悩みますよね!

身近な場所が良いウォーキングコースを見つけることは、毎日の習慣として続けやすく、運動不足の予防にもつながります。

ここでは、ウォーキングコースの選び方のポイントや、平成22年度の『明日のまちづくり事業』の一つ『きらり健康ふれあいウォーキング』で、市が作成したウォーキングマップについて紹介します。

『ウォーキング』コースの選び方

ウォーキングの効果を上げるためには、できるだけ信号や障害物のない道を選んで、少しでも長い時間を連続して歩き続けることができるコースを選ぶことが大切です。

また、コースに季節などを感じられる『ビューポイント』などを加えると、続ける楽しさが増えます。

近所に遊歩道やウォーキングコースがあれば、立ち止まることなくウォーキングできますが、そのような場所がない場合には、自分だけのオリジナルコースを設定すると良いでしょう。

ウォーキングに適した道



できるだけ長い直線の道を探しましょう。

そして、その道をひとまず歩いてみて、ウォーキングに適した道であるかどうかをチェックしましょう。

【チェックポイント】

- 信号がない
- 歩道がある
- 車の通行が少ない
- 歩行者や自転車で混雑しない
- 見通しが良い
- 街路灯があり人目がある

この項目に多く当てはまるコースを探して、自分だけのコースをつくりましょう。

また、コースの中に入りや下り坂・階段を加えると、同じ距離を歩いても運動効果がより高まります。

きらり健康ふれあいウォーキング

『きらり健康ふれあいウォーキング』は、平成22年度の市の特別事業『明日のまちづくり事業』として取り組むもので、ウォーキングの習慣化を図るため、『ウォーキング講習会』やスポーツ健康フェスティバル『ヘルスウォーキング大会』を開催するほか、歩行距離や消費カロリー、お勧めのビューポイントを掲載したウォーキングマップを作成するものです。

ウォーキングマップは、総合体育

『登別ウォーキングマップ』

『登別ウォーキングマップ』では、それぞれのコースの距離やおおよその時間、コースの起伏の状況、AEDの設置施設、お勧めの景観ポイントを紹介しています。

そのほか、消費カロリーの計算の基本となる『Exポイント』を掲載しています。

Exポイントって何?

『Exポイント』の『Ex』はエクササイズのことです。

『Exポイント』は、運動強度を示す数値『メッツ』に『運動時間』を乗じて求めます。

通常、ウォーキングの運動強度は

館周辺、市宮陸上競技場周辺、市民会館周辺の3地区(15コース)のマップを作成し、このマップを基に、6月9日(水)、27日(日)、7月15日(木)の3回、『ウォーキング講習会』を実施しています。

また、8・9月には、最近注目を集めている、新しいウォーキングのスタイル『ノルディックウォーキング』の講習会を予定しています。

今回は、3地区のウォーキングマップを紹介しますが、今後、このほかの地区のマップも順次、作成する予定です。

4メッツといわれていますので、30分間ウォーキングをしたときのExポイントは、『4メッツ×0.5時間=2Exポイント』となります。

消費カロリーを計算しましょう

マップの『Exポイント』をもとに消費カロリーを計算するときには、『Exポイント』に自分の体重を乗じ、さらに1.05を乗じた数値が、消費カロリーとなります。

仮に、体重60kgの方が30分間ウォーキングをした時の消費カロリーは、『2Exポイント×60kg×1.05=125kcal』となります。

参考にしてみましょう。