

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

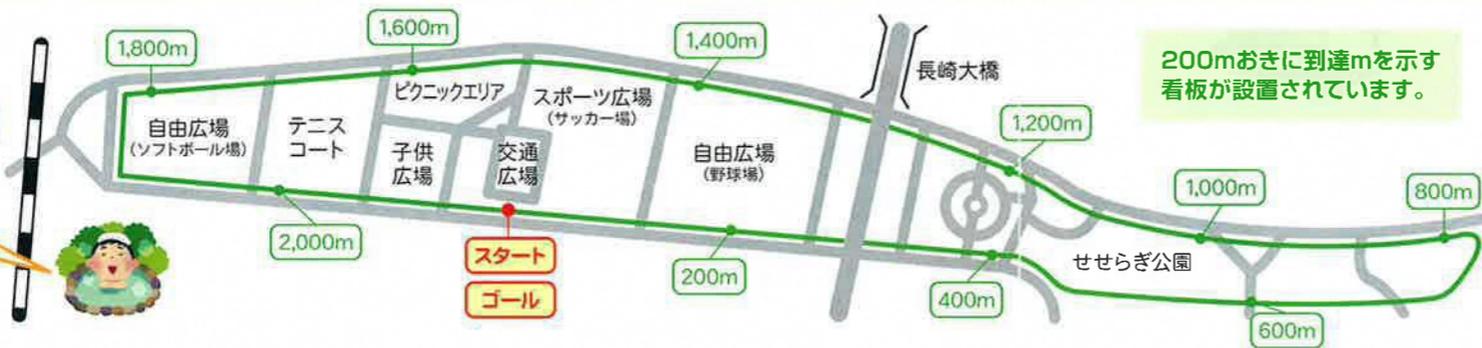
- まっすぐ前を見る
- あごを引く
- ひじを曲げ、腕を軽くふる
- 着地する時は、ひざをしっかりとばす
- 着地はかかとから



- 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。