

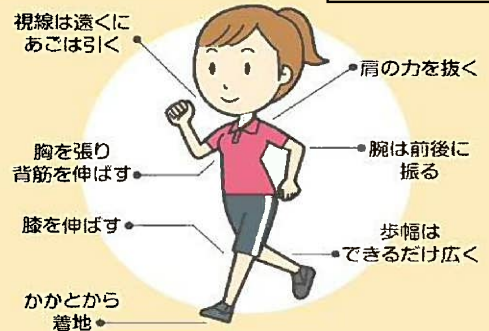
ウォーキングの推進事業（上郷地域予算提案事業）

～効果的なウォーキングをするために～

○ウォーキングのフォームを意識しよう

ウォーキングのフォームは、右の図のポイントを意識しましょう。

また、「歩幅を広くし、少し早いペースで歩く」ことにより、より効果的なウォーキングとなります。



ポイント

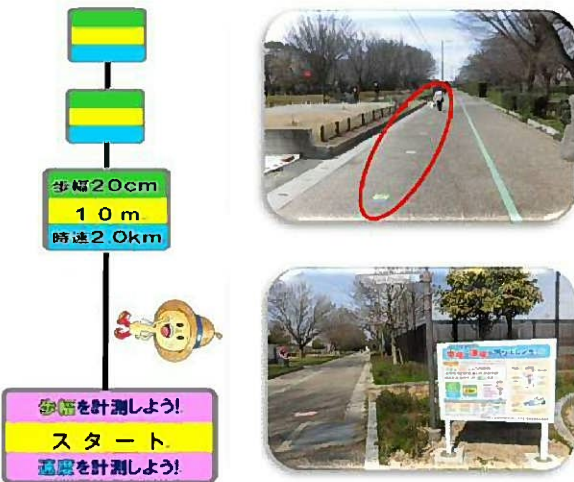
○ウォーキングの歩幅と速度を測りましょう！

歩幅は **スタート** から**50歩目**、
速度は**18秒間**歩いたところの
足元にあるポイント **00m** に注目!!

柳川瀬公園内 歩幅・速度路面サイン設置場所

の3か所に設置されています。

△適度に水分を取りながら無理せず楽しく歩きましょう!
△ケガ予防のために準備体操や整理体操をしましょう!



○ウォーキング速度からのMETs換算表（目安）

ウォーキングの速度とMETs (METs=運動の強度のこと)		
速度	歩く速さ	METs
時速3.2km程度	ゆっくりとした歩行	2.8
時速4.0km程度	普通の歩行	3.0
時速4.8km程度	ほどほどの速さの歩行	3.5
時速5.6km程度	速い歩行	4.3
時速6.4km程度	とても速い歩行	5.0
時速7.2km程度	極めて速い歩行	7.0

知らないで損?!

METs(メッツ)

で運動の目標を立てよう!!

METsって何?

運動の強さを表す数値です。METsが分かると消費カロリーを計算することができます。

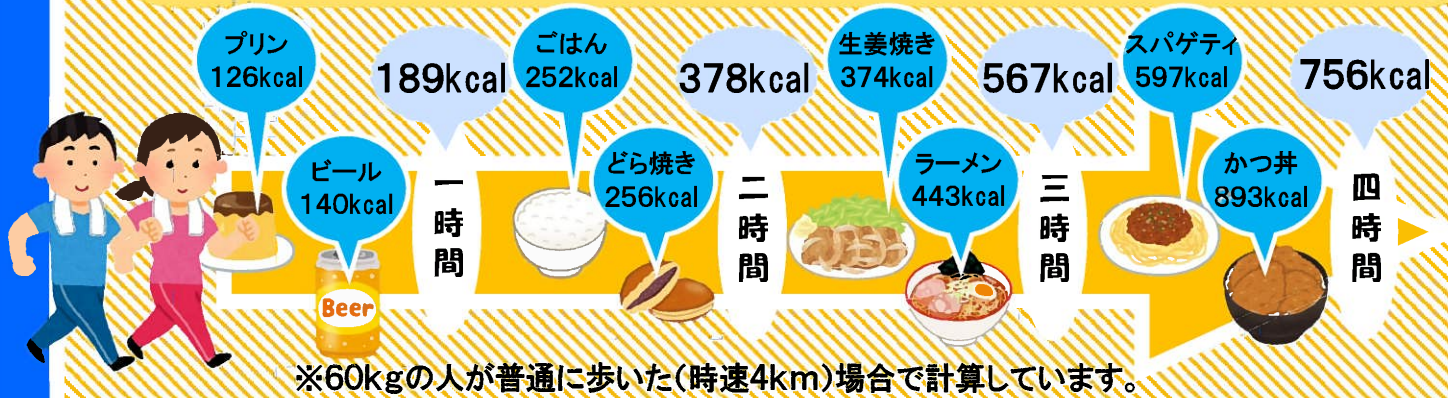


カロリー計算

消費カロリー = METs × 体重(kg) × 運動した時間(h) × 1.05

$$\boxed{} = \boxed{} \times \boxed{} \times \boxed{} \times 1.05$$

※1 METsは、裏面の一覧表を参照してください。



目標を立てて記録してみよう

目標と期間を決めて、運動を継続しましょう。運動は継続するほど効果があります。カレンダーに運動時間や消費カロリーを記録する等、工夫して運動を継続しましょう。

