



# ★おすすめルート

|      | 順                                 | 路     | エネルギー消費量 | 距離     | 時間   |
|------|-----------------------------------|-------|----------|--------|------|
| ルート1 | A → B → C → D → A                 | A     | 約162kcal | 約3.8km | 約54分 |
| ルート2 | ① → A → B → C → D → A → ①         | A → ① | 約222kcal | 約5.2km | 約74分 |
| ルート3 | ② → C → B → A → D → C → ②         | C → ② | 約222kcal | 約5.2km | 約74分 |
| ルート4 | ① → A → B → C → ② → C → D → A → ① | A → ① | 約282kcal | 約6.6km | 約94分 |
| ルート5 | ② → C → B → A → ① → A → D → C → ② | C → ② | 約282kcal | 約6.6km | 約94分 |

※エネルギー消費量・距離・時間は、体重60kgの人が歩幅70cmで歩いた場合の参考値

## ★運動で消費するエネルギー量(参考値)

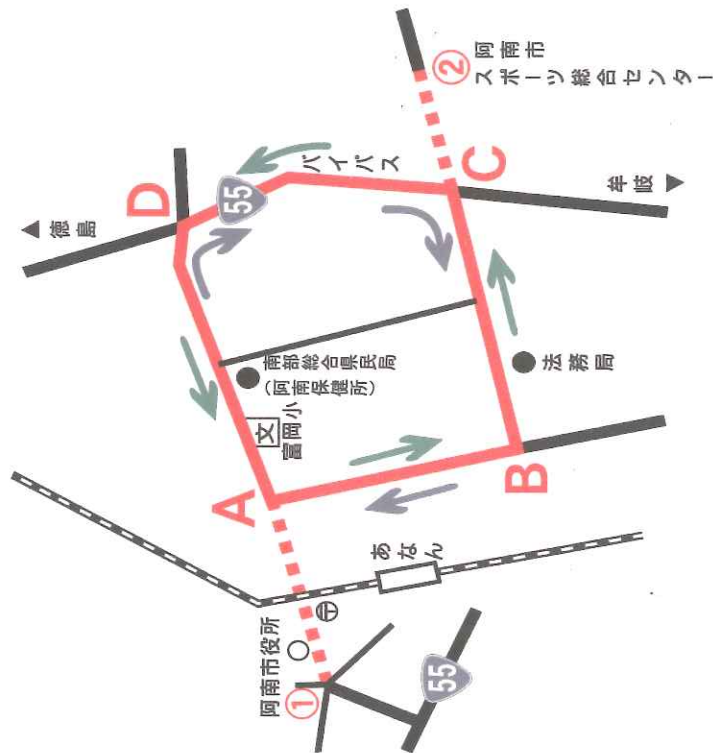
| 運動時間        | 歩      | き | 軽いジョギング | ランニング   |
|-------------|--------|---|---------|---------|
|             | 10分    |   | 30分     | 15分     |
| 体重別消費エネルギー量 |        |   |         |         |
| 50kg        | 25kcal |   | 130kcal | 90kcal  |
| 60kg        | 30kcal |   | 155kcal | 110kcal |
| 70kg        | 35kcal |   | 185kcal | 130kcal |
| 80kg        | 40kcal |   | 210kcal | 145kcal |

## ★歩幅と歩く速さの関係(参考値)

| 速さ                | 時間と歩数      | 距離      |
|-------------------|------------|---------|
| 普通の速さ<br>(歩幅70cm) | 1分間で 100歩  | 70m程度   |
|                   | 1時間で 6000歩 | 4km程度   |
| やや速い<br>(歩幅80cm)  | 1分間で 110歩  | 90m程度   |
|                   | 1時間で 6600歩 | 5.3km程度 |

●歩幅の大まかな目安=身長-100cm  
 [歩数×歩幅=歩いた距離]となるので、  
 自分の歩数や歩幅を知ってれば

「今日は何分歩いたから何歩」、  
 「何歩だから何キロ」という目安になります。



徳島県南部総合県民局  
 阿南市