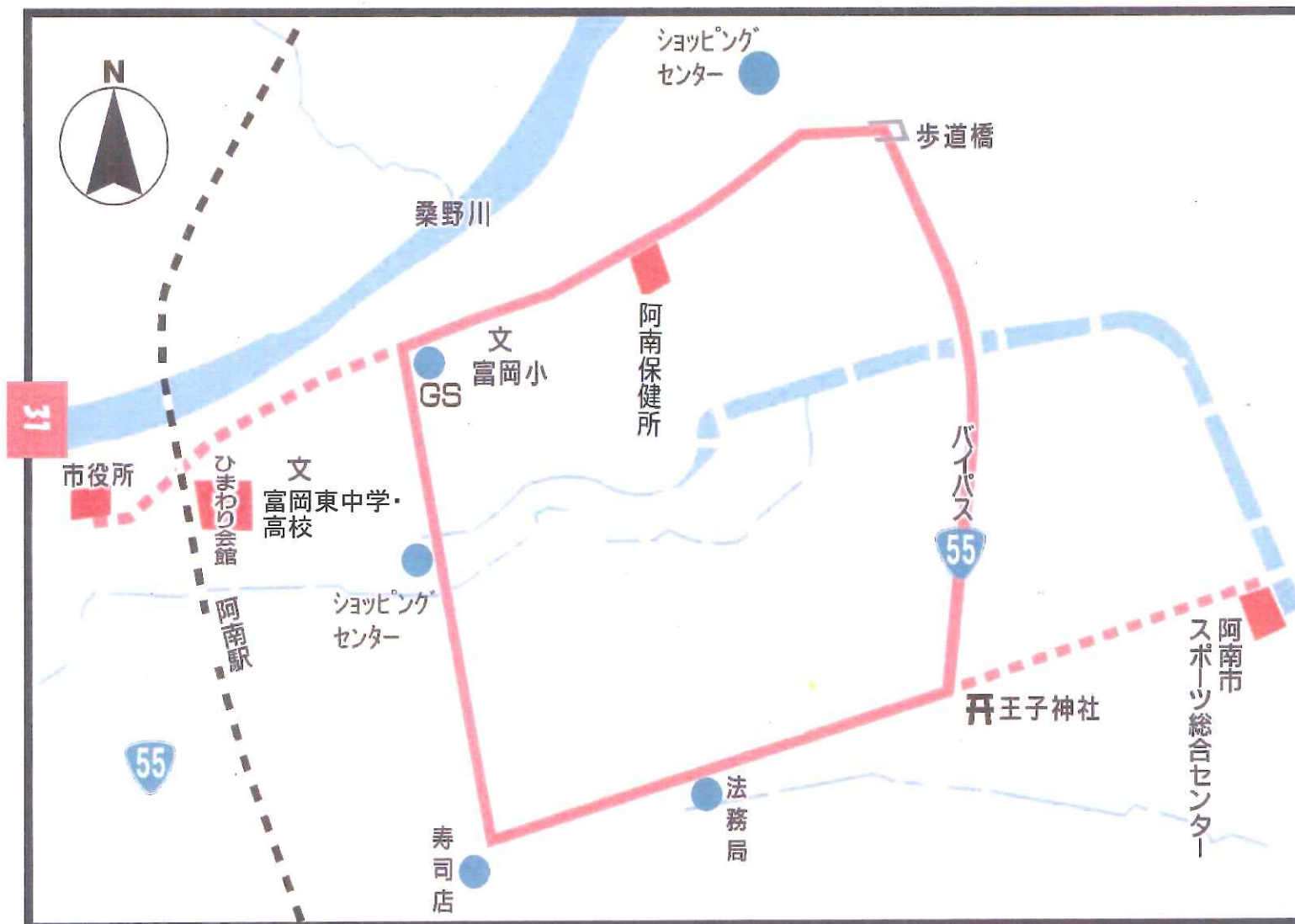


あなん健康増進ロード案内地図



あなん健康増進ロードは、市役所前とサンアリーナ(スポーツ総合センター)を起点とした5つのルートからなります。

最短ルート(ルート1)の距離は約3.8Kmで所要時間は約54分、最長ルート(ルート4・ルート5)の距離は約6.6kmで所要時間は約94分です。

阿南警察署: 22-0110
 富岡タクシー: 22-3422
 和田胃腸科内科: 23-1241
 阿南いしばし医院: 22-1484



★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	約162kcal	約3.8km	約54分
ルート2	① → A → B → C → D → A → ①	約222kcal	約5.2km	約74分
ルート3	② → C → B → A → D → C → ②	約222kcal	約5.2km	約74分
ルート4	① → A → B → C → ② → C → D → A → ①	約282kcal	約6.6km	約94分
ルート5	② → C → B → A → ① → A → D → 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

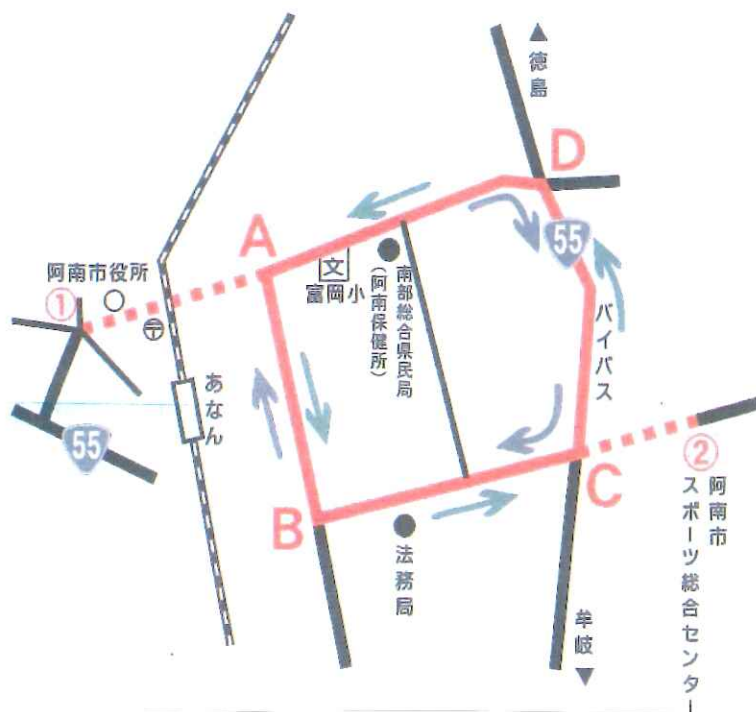
★運動で消費するエネルギー量(参考値)

	歩 き	軽いジョギング	ランニング
運動時間	10分	30分	15分
体 重	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 (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 (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いれば
 「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。



阿南保健所

阿 南 市