ラオーキングマップ 日本 - コンパワト(5.11km) な市内を ウォーキングしてみよう

コース紹介

健幸な生活のためには、一日8,000歩のウォーキングが一つの目安とされていることから、市内を 8,000歩で巡るコース を設定しました。また、なかなかそこまで歩くのは難しいというかたでも、歩いた量はそれに応じて健幸に結びつく(本紙裏面参照)ことから、8,000歩の半分、4,000歩で巡るコース も設定しています。

それぞれのコースは、重なりあって連続していますので、自分のペースと体力に応じて、またその日の気分に応じて、自由に組みあわせながら、 丁度よい距離のウォーキングをお楽しみください。

~ 8,000歩 コース 5~5.5km程度のコースです!

○ A 錦一北一中 コース わらびりんご公園 ― 三学院 ― 駅前通り・城址公園などを結ぶコースです

B 塚一中一南 コース 市民公園 ― 要害通り ― 南町桜並 などを結ぶコースです

※8,000歩=80分 (1,000歩/10分とした場合) =5.3km (時速4kmとした場合)

→ 4,000歩 コース 2.5~2.8km程度のコースです!

三学院周辺、わらび公園などを巡りま

中山道本町通り、駅前通りなどを巡ります

桜並木、大荒田交通公園などを巡ります

A THE PARTY OF THE

※4,000歩=40分 (1,000歩/10分とした場合) =2.6~2.7km (時速4kmとした場合)

※表記した数値は目安です。歩幅や速度には個人差がありますので、自分に合った調節をしてください。

