

まいにちに「歩く」を足してハッピーになろう。
 歩くことをもっと楽しくするには？
 自分にとっての「楽しい」を見つけてみよう！

FUN
+
WALK
PROJECT

FUN+WALKPROJECT とは

FUN+WALKPROJECT は、歩くことをもっと楽しく、
 楽しいことをもっと健康的なものにするスポーツ庁の国民
 連携プロジェクトです。「歩く」を入口に、国民の健康増進
 を目指しています。

詳しくは…

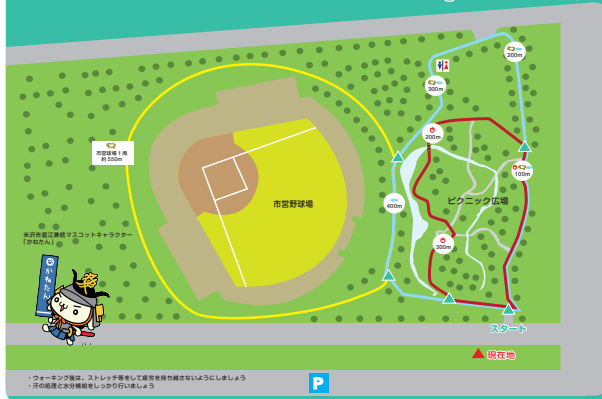


コース図

米沢の味 ABC を歩こう！

米沢の味 ABC とは…米沢の特産品の頭文字を取った言葉です。A は霞山りんご (Apple)、
 B は米沢牛 (Beef)、C は米沢鱈 (Carp)。このウォーキングコースでは、3 コースをそ
 ぞれ米沢の味 ABC に例えました。好きなコースを楽しく歩きましょう。

Apple コース Beef コース Carp コース コース分岐点



おすすめ!

Apple コース

コースの形が山形県の外周になっています。1周すると
 400mです。

Carp コース

Apple コースの外周を回るコースです。
 1周すると 500mです。

Beef コース

Carp コースから、市宮野球場を回るコースです。市
 宮野球場の外周は 550m。道のコース分岐点から歩いて
 みましょう。

Carp コースから Beef コース 400+550=950m

ワンポイントアドバイス

400mを5分で歩くペースが歩くにはほどほどの速さと言われています。まずは Apple コースでペースをつかんでみよう！
 アップダウンがあり歩くのに楽しいコースです。

消費カロリー (体重 50kg、歩とどとの速さ<時速 4.8km>の場合)

Apple コース 10周 (400m)で歩くと約 60kcal (約1時間)	Carp コース 10周 (500m)で歩くと約 75kcal (約1時間)	Carp + Beef コース 10周 (950m)で 歩くと約 120kcal (約1時間)

・ウォーキング後は、ストレッチ等をして疲労を軽減させたいようにしましょう
 ・汗の乾いた水分補給をしっかりと行いましょう