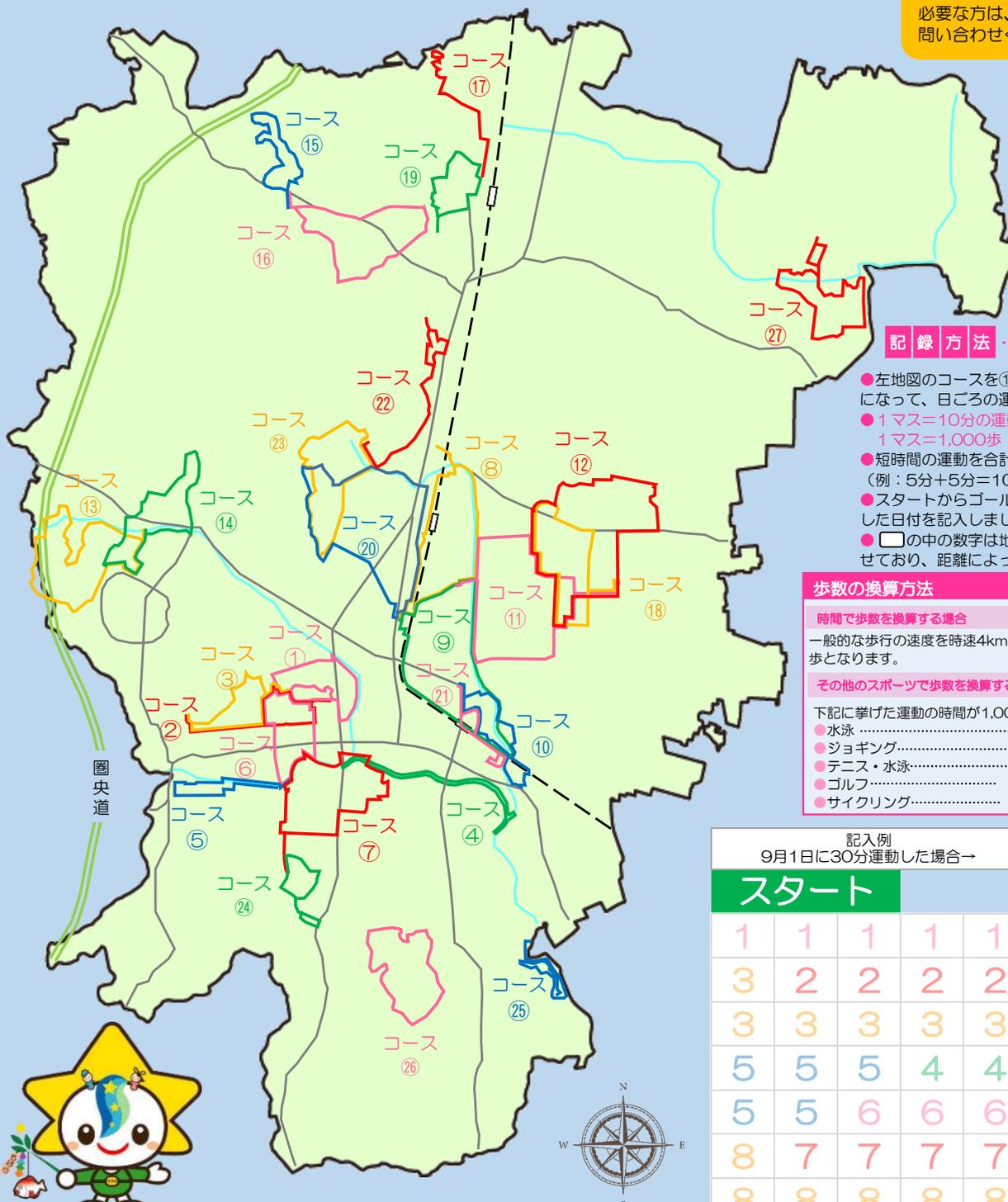


おすすめのウォーキングコース

おすすめコースを実際に歩くための詳細版「茂原市ウォーキングマップ」が必要な方は、茂原市保健センターへお問い合わせください。



記録方法

- 左地図のコースを①～⑳の順に歩いたつもりになって、日ごとの運動を記録しましょう。
- 1マス=10分の運動 または 1マス=1,000歩
- 短時間の運動を合計してもOKです。(例: 5分+5分=10分=1マス)
- スタートからゴールをめざし、□の中に運動した日付を記入しましょう。
- の中の数字は地図上のコース番号に合わせており、距離によって数がちがいます。

歩数の換算方法

- 時間で歩数を換算する場合**
一般的な歩行の速度を時速4kmとすると、10分間で約1,000歩となります。
- その他のスポーツで歩数を換算する場合**
下記に挙げた運動の時間が1,000歩分の運動量に相当します。
- 水泳 3分
 - ジョギング..... 4分
 - テニス・水泳..... 5分
 - ゴルフ..... 7.5分
 - サイクリング..... 7.5分

記入例 9月1日に30分運動した場合→ 9/1

スタート																			
1	1	1	1	1	1	2	2			1	1	1	1	1	2	2			
3	2	2	2	2	2	2	2			3	2	2	2	2	2	2	2		
3	3	3	3	3	3	3	3			3	3	3	3	3	3	3	4		
5	5	5	4	4	4	4	4			5	5	5	4	4	4	4	4		
5	5	6	6	6	6	6	6			5	5	6	6	6	6	6	7		
8	7	7	7	7	7	7	7			8	7	7	7	7	7	7	7		
8	8	8	8	8	8	8	8			8	8	8	8	8	8	8	8		
11	11	11	11	10	10	10	10	10	10	9	9	9	9	9	9	9	9		
11	11	11	11	11	11	11	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	13
15	15	14	14	14	14	14	14	14	14	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
15	15	15	15	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	17	17	17	17	17
20	20	19	19	19	19	19	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	17	17
20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	21	21	21	21	22	22	22	22	22	22
25	25	24	24	24	24	24	23	23	23	23	23	23	23	23	23	22	22	22	22
25	25	25	25	26	26	26	26	26	26	27	27	27	27	27	27	27	27	27	ゴール

