

### ウォーキング時の目標心拍数

$$220 - \text{年齢} - \text{安静時心拍数} = \boxed{\phantom{00}}$$

$$\boxed{\phantom{00}} \times 0.5 + \text{安静時心拍数} = \boxed{\phantom{00}}$$

### 安静時適正心拍数

$$(220 - \text{年齢}) \times 0.5 - 0.7 = \boxed{\phantom{00}}$$



### ウォーキングのすすめ

- 有酸素運動だから体脂肪燃焼！
- 脳が活性化して老化防止！
- 心肺機能アップで血液サラサラ！
- 自律神経の調整
- 足腰強化！
- 生活習慣病の予防や改善

こ～んなに良いことがあるんです！！

15分あるくと気持ちよくなってきます  
30分あるくと脂肪燃焼が始まります  
頭がさえていろんなアイデアが…！？



### おすすめコース

ウォーキングにおすすめのコースを掲載しました。  
この他にも松原の中には、多くの脇道があります。  
迷子になる心配は(たぶん)ありませんので  
体調や目的にあわせて、お気に入りのコースを  
みつけてください。

※掲載しているデータは年齢・性別・体格・測定方法などにより異なります。  
参考程度にご活用ください。

### C 松原探索コース

距離	0.8 km
歩数	1300歩
所要時間	13分
消費カロリー	46kcal

### D 道の駅コース

他のコースとつなげてロングウォークを！  
大方球場前または砂浜の道より

距離	1.0 km
歩数	1600歩
所要時間	15分
消費カロリー	60kcal

### 砂浜ウォーキングのメリット

- ・砂のクッションが関節にやさしい
- ・バランス強化で転倒防止に
- ・足裏が鍛えられ踏ん張り力アップ
- ・リフレッシュ効果

★裸足で歩くのがおすすめです

### memo

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

ゴミはもって帰ろう！



### 国有林なので…

この松原は国有林です。  
動物や植物を大切にしましょう。  
樹木を傷つけたり、草木や石などを取ることは、法律で禁止されています。  
歩道、広場などの区域より外に入ると危険です。  
立ち入り禁止の表示がある区域には、絶対に入らないでください。  
タバコの火はしっかり消しましょう。



### A 松原1周コース

距離	2.1 km
歩数	3500歩
時間	40分
消費カロリー	110kcal

### B 松原海沿いコース

距離	2.2 km
歩数	3600歩
時間	41分
消費カロリー	115kcal

### 砂浜ウォーキングにチャレンジ

黒潮町には、自慢の砂浜があります。  
全長4キロともいわれる砂浜を歩いてみませんか。  
砂浜には、どの駐車場 からでも入ることができます。