



別府公園に ウォーキングコース完成!



「いつでも、どこでも、だれでもできるウォーキングは様々な病気を予防・改善する万能薬!」

別府公園にウォーキングコース並びに歩幅・歩行速度の測定場所を設置しました。これを活用して頂き、まずは、体にやさしいウォーキングから始め、少しずつ運動習慣を作りましょう。

ウォーキングコース(1周 1,423m)

100m 毎に歩くフォーム(姿勢)や注意事項等を表示した標識を設置しました。標識は右端に設置しています。平素から交通ルールを守り安全なウォーキングを楽しみましょう。なお、コース図は裏面をご覧ください。



歩幅・歩く速さを測りましょう

別府公園の西側部分に歩幅や歩行速度をだれでも簡単に測定できるように2m毎に標識を設置しました。歩幅や歩く速さは、加齢や歩くフォーム(姿勢)・体調によって変わります。時々測って確認しましょう。標準的な歩幅は身長-90cmとなっています。



測定方法 歩幅・・・スタート地点から50歩目のところの足元にある標識で確認
 歩く速さ・・・スタート地点から18秒間歩いたところの足元にある標識で確認

(参考)速度と消費カロリーの計算

ゆっくりとした歩行	時速 3.2km 未満	2	$\square \times \text{体重(kg)} \times \frac{\text{歩行時間(分)}}{60 \text{分}}$
普通速度	時速 4.0km 程度	3	
やや速い歩行	時速 5.2km 程度	4	
速い歩行	時速 6.4km 程度	5	

※餅ヶ浜海浜公園にも同様のウォーキングコースが「べっぴの海辺にぎわい創生協議会」により設置されました。ご利用ください。(コースは裏面のコース図参照)

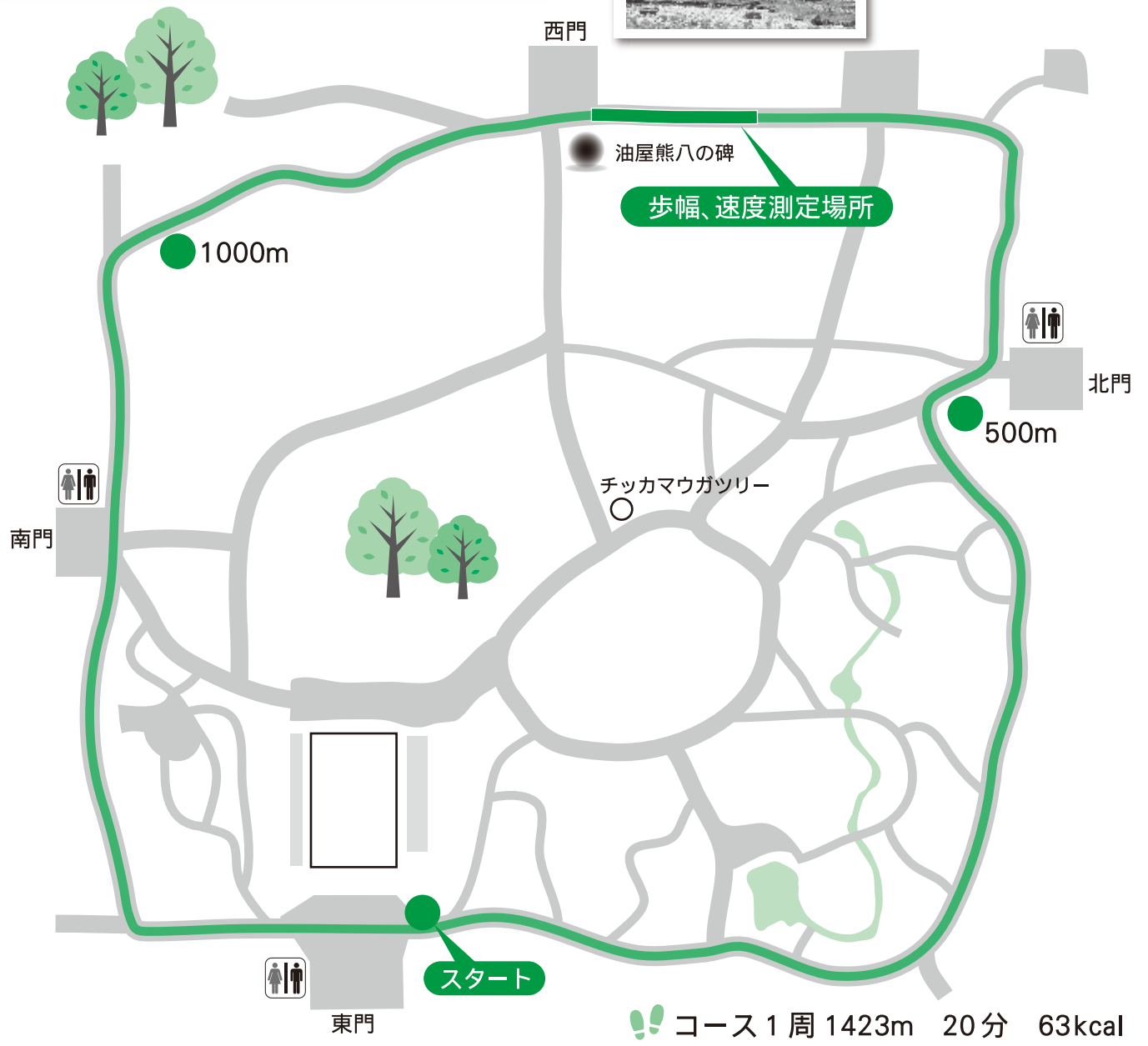


別府湾ウォーキング協会 電話 070-5461-1148

※別府市協働のまちづくり事業補助金の助成を受けています。



別府公園ウォーキングコース



コース 1 周 1423m 20分 63kcal

餅ヶ浜海岸ウォーキングコース



コース 1 周 1600m 24分 96kcal