

# きりしま さるくロード

隼人  
小浜地区

自分の地域の四季折々の風景を見ながら、ウォーキングを毎日の生活習慣にしてみませんか？

所要時間は、成人の平均的な歩く速さ（1分間に約65m）から算出しています。消費カロリーは、体重60kgの人の場合です。

## 〈モデルコース〉

### A コース 海岸コース(2,000m)

【所要時間】約30分 【歩数】約3,000歩  
【消費カロリー】約60kcal

### B コース 明石コース(4,000m)

【所要時間】約56分 【歩数】約5,600歩  
【消費カロリー】約112kcal

### C コース 長浜城跡コース(6,000m)

【所要時間】約89分 【歩数】約8,900歩  
【消費カロリー】約178kcal

### D コース 小牧コース(8,000m)

【所要時間】約121分 【歩数】約12,100歩  
【消費カロリー】約242kcal

※距離、時間、歩数、カロリーについては、若干の差異があります。



## からだすこやか体操

各種目10秒間行いましょう。痛みのない気持ちの良いところで止めると効果的！！動作中は呼吸を止めないようにしましょう。



- 1 肩の上げ下げ
- 2 頭を左右に倒します
- 3 背中を丸めます
- 4 胸を張ります
- 5 膝を胸に近づける
- 6 体側運動
- 7 足首回し
- 8 太もも伸ばし
- 9 深呼吸

◎自身や、同伴者の体力・体調に合わせて無理なく楽しみましょう。◎夜間や、足元の悪いコースでは、安心安全を最優先し、出来るだけ複数人数でウォーキングを楽しみましょう。