No. 7
平成27年3月作成

ウォーキング&スロージョギング®マップ

光岡(清岸寺)コース

往路・復路を変えることにより
違った景色を楽しめる

コース上に橋が多数あり、
気分や体調によって
歩く距離を調整できる

スロージョギングを行うと、
ウォーキングを行った場合の
1.5倍の歩数、2倍のカロリーを
消費できます。

〈監修〉
福岡大学スポーツ科学部
運動生理学研究室
身体活動研究所

〈問い合わせ〉
日田市健康保険課
健康支援係
(電話) 0973-24-3000

1 赤色

距離：約 1.1km　歩数：約 1,500 歩
時間：約 15 分　消費カロリー：約 30kcal

2 青色

距離：約 2.1km　歩数：約 2,900 歩
時間：約 30 分　消費カロリー：約 60kcal

※消費カロリー・歩数・時間は、身長160cm体重60kgの方が時速4kmでウォーキングを行った場合の参考です。市販のおにぎり(1個分)のご飯の量は、約100g(約160kcal)です。(具材除く)

®スロージョギングは一般社団法人日本スロージョギング協会の登録商標です。