

スマイルウォーキングマップご利用にあたって

- ・各コースのスタートやゴールは、一部を除き公共交通機関を目印として設定しています。
- ・コースによっては、坂道や未舗装の道など険しいところや足元に注意が必要なところがありますので、ご自身の体力に合わせて無理のない範囲で歩きましょう。
- ・コースの目印や道路状況、公共交通機関は、マップ作成時に調査したものを掲載しています。
- ・コースによっては野生動物に遭遇する可能性があります。
- ・皆様のウォーキングの継続を応援するため、期間限定で達成証を発行します。詳しくは4～5ページと14～16ページをご覧ください。

●マップの見方

距離	約2km
時間	約30分
消費エネルギー	約63Kcal

—— 時速4kmで歩いた場合の所要時間です。

—— 体重60kgの人が時速4kmで平地を歩いた場合の消費エネルギーです。

※距離・時間・消費エネルギーは大まかな目安です。

〈参考〉

$$\text{エネルギー消費量 (kcal)} = 1.05 \times \text{メッツ} \times \text{時間 (h)} \times \text{体重 (kg)}$$

※メッツとは運動や身体活動の強度の単位で、安静時を1とした場合と比較して何倍のエネルギーを消費するかで活動の強度を示したものです。

今回は時速4kmで歩いた場合(3メッツ)の消費エネルギー量を、安静時の運動強度(1メッツ)を差し引いて算出しています。

●マークの説明



トイレ



ベンチ



バス停



信号



市内電車
郊外電車



JR



駐車場



歩道橋