

# 公園めぐりで健康づくり

普段の散歩やウォーキングに公園をとり入れるだけで楽しさアップ!

「ちょっと一息」「季節を感じる」「健康器具で運動」…いろいろな楽しみ方を探してみましょう。

## おすすめコース

- 凡例
- 🌸 花を楽しめる
  - 🏋️ 健康器具がある
  - 🚻 トイレがある
  - 🚻 多目的トイレがある
  - 🌳 緑を楽しめる
  - 🎡 楽しい遊具がある
  - 🌅 眺めや景色がいい
  - ♿ 公園内がバリアフリー

### ① 緑の坂道コース

約4.0km

山の手ならではの景色を楽しみながら公園をめぐれるコースです。

#### ココがポイント!

仲ノ池緑地の自然  
前山公園からの眺め  
岩ヶ平公園のバラ園



### ② 水と緑のコース

西: 約4.3 km 東: 約4.0km

旧防潮堤をはさんで緑道や川沿いの道を歩きながら公園をめぐれるコースです。

#### ココがポイント!

西浜公園のしょうぶ池  
芦屋中央公園のサクラ並木  
芦屋公園の松林



### ③ まちなか散歩コース

西: 約4.1 km 東: 約4.3km

まちなかを散歩しながら公園をめぐれるコースです。

#### ココがポイント!

清水公園や大樹公園、  
前田公園のピオトープ  
業平公園のモニュメント  
地蔵公園のお地蔵さん



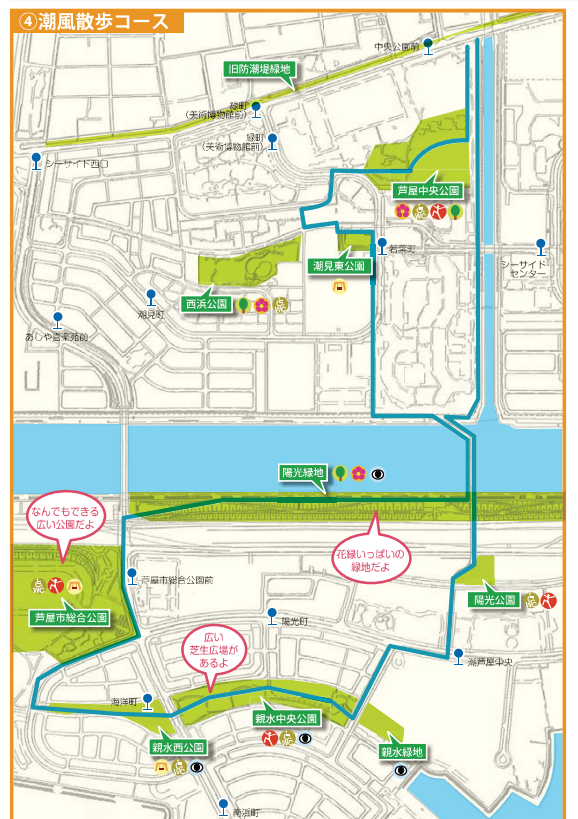
### ④ 潮風散歩コース

約4.6km

潮風を感じながら海辺の公園をめぐれるコースです。

#### ココがポイント!

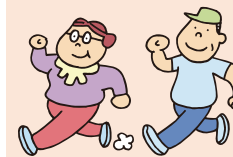
親水中央、西公園の小川  
芦屋市総合公園の遊具  
陽光緑地の四季折々の花



## ウォーキングの楽しみ方

ウォーキングでは無理なく、楽しく歩くことが大切です。運動する意欲も大切ですが、普段と違う視点でまちを見てみると、楽しい発見があるかもしれません。

また、ウォーキングをするときは、準備運動をして、水分補給を忘れずに!



## ウォーキングとカロリー消費

ウォーキングで消費されるカロリーは3000歩で約100kcalとなります。もっと細かく算出する方法としてMETS法というものがあり、以下の計算式で計算できます。

【計算式】  
体重(kg)×METS値×運動時間(h)  
= 消費カロリー(kcal)

METS数は運動内容によって決まっています。時速約4kmで歩く場合は2.5、時速6kmでは4です。たとえば、体重60kgの人が時速4kmで1時間歩くとすると、消費カロリーは60×2.5×1=150kcalとなります。

- ご飯1杯 250kcal
- かけうどん1杯 300kcal
- トースト1枚 250kcal
- あん/パン1個 300kcal
- 牛丼1杯 600kcal
- ビーフカレーライス1杯 750kcal
- 肉じゃがが1人前 300kcal
- 味噌汁1杯 40kcal
- ゆで卵 M1個 80kcal
- コロッケ1個 180kcal
- シーザーサラダ(ドレッシング)1人前 300kcal
- 缶ビール 350ml 140kcal
- コーラ 200ml 90kcal
- オレンジジュース 200ml 90kcal
- ドーナツ1個 250kcal
- チョコレートケーキ1個 200~450kcal

