

# きりしま さるくロード

国分  
下井地区

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 2,000mコース

【所要時間】約32分 【歩数】約3,200歩  
【消費カロリー】約64kcal

### B 3,000mコース

【所要時間】約47分 【歩数】約4,700歩  
【消費カロリー】約94kcal

### C 4,000mコース

【所要時間】約63分 【歩数】約6,300歩  
【消費カロリー】約126kcal

### D 6,000mコース

【所要時間】約90分 【歩数】約9,000歩  
【消費カロリー】約180kcal

※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。