やまがた歩き

PART1　　山形の自然を楽しむコース

銀山温泉 ～ 湯の沢温泉　　全長 120km

1日 6,000歩 あるくと、約1か月 でゴール！！

シートの使い方

1つのマークは、9,000歩（6km）を表しています。
9,000歩、歩くごとにマークを塗りつぶしていきましょう♪

1,000歩の換算方法

◎時間で換算する場合・・・・・
　10分間　　約1,000歩
　15分間　　約1,500歩
　※ 一般的な歩行は時速4kmです。

◎その他の活動で換算する場合・・・・・
　1,000歩分の活動量
　●水泳・ランニング・・・・4分
　●農作業・雪かき・・・・　4分
　●自転車・・・・・・・・・・・6分
　●ラジオ体操・・・・・・・10分

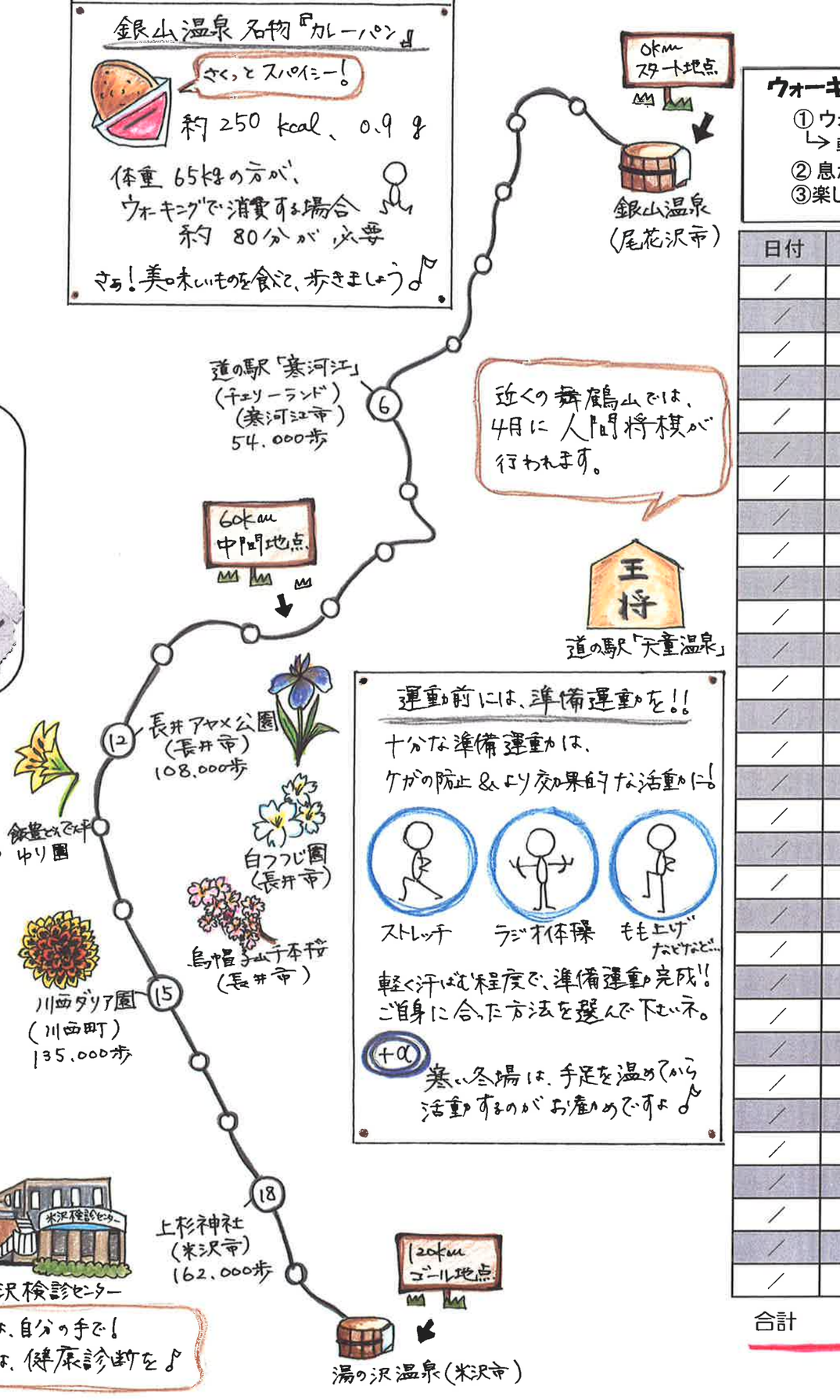
銀山温泉 名物『カレーパン』

さくっとスパイシー！

約 250 kcal、 0.9 g

体重 65kgの方が、
ウォーキングで消費する場合
約 80分が 必要

さぁ！美味しいものを食べて、歩きましょう♪



運動前には、準備運動を!!

十分な準備運動は、
ケガの防止 & より効果的な活動に！

軽く汗ばむ程度で、準備運動完成!!
ご自身に合った方法を選んで下さいね。

+α　寒い冬場は、手足を温めてから
活動するのがお薦めですよ♪

ウォーキングの「コツ」

① ウォーミングアップを十分に行う！
　↳ 軽く汗ばむ程度が目安です
② 息がはずむくらいの速さで歩く☆
③楽しみながら行う♪

日付	歩数	累計歩数	日付	歩数	累計歩数
／			／		
／			／		
／			／		