

神戸総合運動公園 ジョギングウォーキングマップ



ここには走って快適、歩いて楽しい
 たくさんのおみどころ、お楽しみスポットが
 あります。遠足気分で
 健康づくりに御利用ください。

テニスコート
 テニススクールもあります

メタセコイアの林
 春の新緑と、秋の紅葉がきれいです



冒険のくに
 遊具がたくさんあります
 健康遊具もあります

コスモスの丘
 春は菜の花5万本、秋は
 3万本10万本の花畑です

自然のくに
 30種類を超える野鳥が
 います

**クリーンアリーナ
 神戸**
 最高レベルの室内競技が
 楽しめます。トレーニング
 センターもあります

<ジョギングおすすめコース>

- 駅前広場コース ①-⑩-⑪-① 1290m 77kcal
- 野球場回りコース ①-⑩-⑪-① 1840m 110kcal
- 自然のくにコース ①-⑩-⑪-③-④-⑤-⑫-②-① 1760m 106kcal
- <ウォーキングおすすめコース> 消費calは体重60kgの人の参考値です
- 早まわりコース ①-②-③-④-⑤-⑥-① 1330m 48kcal
- コスモスの丘コース ①-②-③-④-⑨-⑥-⑦-⑧-① 1860m 67kcal

消費calは体重60kgの人の参考値です

快汗 ジョギング ウォーキング のおすすめ

効果的な運動は、自分が**最大に行える運動の強さの40～70%の強さで継続して行う事**とされ、その運動の強さは心拍数で測ることができます。

最大運動時、ジョギング時、ウォーキング時の平均的な心拍数を年齢別に表にするとつぎのとおりです。



	最大運動時	ジョギング時	ウォーキング時
10代	193	140	113
20代	186	136	110
30代	179	131	108
40代	172	127	105
50代	165	123	102
60代	158	119	99
70代	151	115	96

一般に健康を維持増進するには一日 200～300kcal を消費する運動量を必要としますが、上の運動強度でのジョギングの場合、

$$\text{走る距離 (km)} \times \text{体重 (kg)} = \text{運動量 (kcal)}$$

でその消費カロリーを計算できます。

ウォーキングの場合、通常歩行の場合でこの60%程度、速歩の場合で80%程度が目安となります。

右表に、上の案内図で表示してある各ポイント間の距離と、体重60kgの人がジョギングした時の消費エネルギーを参考値としてまとめてみました。みなさん、じぶんの体力と体調を見ながらトライして見て下さい

区 間	距 離	消費エネルギー
①-②	250m	15kcal
①-⑩	190m	11kcal
②-③	190m	11kcal
③-④	110m	7kcal
④-⑤	60m	4kcal
④-⑨	240m	14kcal
⑤-⑥	140m	8kcal
⑤-⑫	230m	14kcal
⑥-⑦	280m	20kcal
⑦-⑧	230m	14kcal
⑦-①	300m	18kcal
⑧-①	370m	22kcal
⑩-⑪	510m	31kcal
⑪-③ (野球場回り)	700m	42kcal
⑪-③ (直 行)	150m	9kcal
⑨-⑥	150m	9kcal
⑫-②	260m	16kcal



▲サクラの道



▲これが目印ポイント表示板



▲コスモスの丘