さくらのまち黒瀬（くろせ）ウォーキングマップ

龍王山総合公園（りゅうおうざんそうごうこうえん）コース

SAKURA TOWN KUROSE WALKING MAP

黒瀬の様々な環境は、多様な生物を育んでいます

健康づくりをしながら、黒瀬の自然や歴史、四季折々の景観など、いろいろな楽しみを見つけてみてください。

ウォーキング中に出会える野鳥たち

里や山で見られる鳥

水辺で見られる鳥

ご協力・写真のご提供　日本野鳥の会　会員様

ウォーキングでフレイルを予防しましょう!

ウォーキングでのメッツ（METs）と消費カロリーのめやす

メッツとは? 身体活動の強度指数。安静座位を 1 メッツとし、その何倍かを数値化。

歩き方		1 時間歩いた場合の体重毎の消費カロリー ※カロリーは小数点以下四捨五入			
		50kg	60kg	70kg	80kg
ゆっくりした歩行	2.0メッツ	105 kcal	126 kcal	147 kcal	168 kcal
普通歩行	3.0メッツ	158 kcal	189 kcal	221 kcal	252 kcal
歩行（平地、ほどほどの速さ=75～85m/ 分、散歩など）	3.5メッツ	184 kcal	221 kcal	257 kcal	294 kcal
やや速歩（平地、やや速めに=93m/ 分）	4.3メッツ	226 kcal	271 kcal	316 kcal	361 kcal
かなり速歩（平地、速く=107m/ 分）	5.0メッツ	263 kcal	315 kcal	368 kcal	420 kcal
ゆっくりとしたジョギング	6.0メッツ	315 kcal	378 kcal	441 kcal	504 kcal
山を登る（0 ～ 4.1kg の荷物を持って）	6.5メッツ	341 kcal	410 kcal	478 kcal	546 kcal

消費カロリーの計算方法

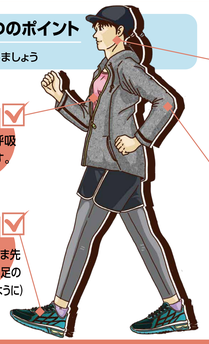
消費カロリーの計算には、身体活動の強度を表すメッツを使った計算方法がある。

【 メッツを使った消費カロリーの計算式 】　メッツ × 運動時間 (h)× 体重 (kg)×1.05

参考：厚生労働省　生活活動・運動のメッツ表

ウォーキングの 4 つのポイント

正しい姿勢で歩いてみましょう



☑ 顔

顔は自然に前を向き、視線は 10 メートルくらい先を見ます。

☑ 胸

胸を張って背筋を伸ばし、呼吸はリズムに合わせて行います。

☑ 肘

肘は軽く曲げてリズミカルに肩から前後に動かします。

☑ 足

足は踵から着地し、後ろ足のつま先で地面を踏み込むようにけって（足の親指～小指まですべての指が働くように）重心を前に移動させます。

フレイルとは、わかりやすく言うと「加齢により心身が衰えた状態」のことです。
フレイルは、早い時期からの運動による対策を行うことで健康な状態に戻る可能性があります。中年期以降からウォーキングを継続することで、高齢期になっても歩行速度や活動量を維持し続けることがフレイルの予防につながります。
また、外出する機会を持ち、自然の中で季節を感じながら行えるウォーキングは閉じこもりやうつの予防としても有効です。

監修　広島国際大学健康スポーツ学部健康スポーツ学科　市川 裕代

郷土の歴史を訪ねて

1 真野本神社

2 龍王山

3 桂林悟澄の墓

4 田坂先生頌徳碑

5 栖霞楼塾跡

ご協力　黒瀬郷土史研究会

注釈

ショートコース 1.4km

ロングコース 1.7km

P 駐車場

トイレ

休憩所

水飲み場

黒瀬のコースはこちら

製作　黒瀬みらい会議