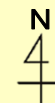


サフォークランド士別 フットパス

【羊と雲の丘コース】

【全長】 2.0 km



放牧場

スタート!
ゴール!



● レストラン

最大傾斜
15.3%

案内看板



砂利道を
まっすぐ!

0.5km



放牧場の前で
折り返します。

1

2

3

百樹園

● 東屋

東屋

1.5km



4

5

1km

9

10

7

8

6

放牧場

12

11

● 駐車場



● 世界のめん羊館

【羊と雲の丘コース】



詳しくは・・・
(一財)士別市体育協会へ
Tel 0165-22-0360

コースデータ

- ① コース全長 2.0 km
- ② 最大傾斜 15.3 %
- ※ ③ 運動の強さ 4.2 メッツ
- ※ ④ コース1周 運動量 2.0 エクササイズ (EX)

※コース1周を約28分で歩いた場合の数値です。
※メッツの計算は、アメリカスポーツ医学会の計算による。



周辺観光スポット



レストラン「羊飼いの家」
羊と雲の丘の頂上にあるレストラン。料理を堪能しながら広大な風景も楽しめます。
連絡先0165-22-2991



世界のめん羊館
世界のめん羊30種60頭が飼育されており、日本ではここでしか見られないめん羊を間近で見学することができます。
連絡先0165-23-1582



シープドッグショー
調教師の指示により牧羊犬がめん羊を誘導するショーです。GWや夏休みに期間限定で開催されます。
連絡先0165-23-1582



めん羊工芸館「くるるん」
ストラップやマフラーなどの羊毛製品づくりが体験できます。メニューも豊富にあり、初心者でも気軽に作製できます。
連絡先0165-23-3793

メッツって何？

運動の強さを表す単位です。安静時に必要な酸素の量を1メッツとし、運動に要した酸素量が安静時の何倍であるかを表しています。このコースの運動の強さは4.2メッツだということが左の表からわかります。これは安静時の4.2倍の酸素を要する強度であることを表しています。

エクササイズ (EX) って何？

運動の量を表す単位です。【運動強度(メッツ)】×【運動時間】で計算することができます。たとえば3.0メッツの歩行を20分間実施した場合は、3.0メッツ × 1/3時間 = 1エクササイズ (EX) となります。

フットパスの効果！

厚生労働省の運動指針「エクササイズガイド2006」では生活習慣病予防や内臓脂肪減少のために必要な運動量のめやすを次のように示しています。

- ① 生活習慣病予防 … 1週間に「4エクササイズ以上」の運動
- ② 内臓脂肪量減少 … 1週間に「10エクササイズ以上」の運動

ということとは！？

生活習慣病予防や内臓脂肪減少のためにこのマップを活用してウォーキングを行う場合は、下記の回数を目安にすることができます。

- ① 生活習慣病予防 … 1週間: 「2回以上」
- ② 内臓脂肪量減少 … 1週間: 「5回以上」

作成: 一般財団法人士別市体育協会/士別市経済部商工労働観光課
データ分析/協力 北海道大学名誉教授 須田 力
コース設定協力 士別歩こう会