

サフォークランド士別 フットパス

【温根別コース】【全長】 4.2 km



温根別コースは、温根別小学校・中学校の子どもたちが作成しました。

【温根別コース】



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 4.2 km
- ② 最大傾斜 23.0 %
- ※③ 運動の強さ 3.5 メッツ
- ※④ コース1周 運動量 3.5 エクササイズ (EX)

※コース1周を約60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



コスモスロード

士別市街から温根別へと向かう国道239号沿いは、町ぐるみでコスモスを植え、全長2キロ、道路の片側に幅3メートルにわたる「コスモスロード」になっている。赤や白など色とりどりに咲き乱れ、観光客の目を楽しませている。

「コスモスロード」は9月上旬から下旬頃が見ごろとなる。

連絡先 0165-27-2324
 (士別市役所温根別出張所)



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3.5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3.5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

どういうこと？

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: 「3回以上」