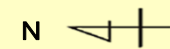


# サフオークランド士別 フットパス

## 【士別神社コース】【全長】 3.3 km



# 【士別神社コース】



詳しくは・・・  
(一財)士別市体育協会へ  
Tel 0165-22-0360

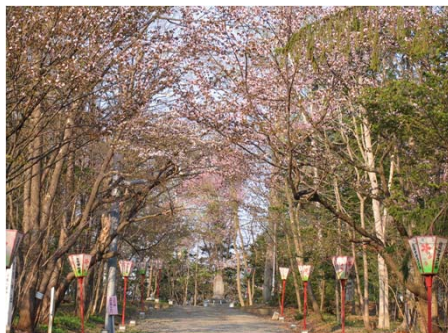
## コースデータ

- ① コース全長 3.3 km
- ② 最大傾斜 18.2%
- ※ ③ 運動の強さ 3.9 メッツ
- ※ ④ コース1周 運動量 2.7 エクササイズ (EX)

※コース1周を約42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



士別神社(九十九山)

明治32年、北海道開拓最後の屯田兵移住地として100戸が入植、うち1戸が火災に遭い、残り99戸で開拓がはじめられたことにちなみ「九十九山(つくもやま)」と名づけられました。士別神社境内には約1000本以上のエゾヤマザクラが一斉に咲き春を告げます。(毎年5月中旬には桜祭りを開催)

連絡先 0165-23-2243(士別神社)



水郷公園

アスレチックやパークゴルフ場の他、キャンプ場やゴーカート、ボートなどが楽しめ、秋の紅葉もおススメです。

### 【ボート・ゴーカート】

9月25日(日)までの土・日・祝日  
午前9時から午後4時まで  
※夏休み期間中は毎日営業  
連絡先 0165-23-3121  
(士別市建設水道部土木管理課)

## 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3.9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3.9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週間に「2回以上」
- ② 内臓脂肪量減少 … 1週間に「4回以上」