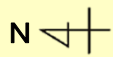


至 かわにし の丘

サフォークランド士別 フットパス 【しずお農場コース】 【全長】 2.5 km

右折!

最大傾斜
17.5%



士別同友会
カントリークラブ

1.5km

2km

1km

放牧場

放牧場

3

4

● バンガロー

8

● ヤギのお家

● 羊舎

● 酵素風呂

分岐点を
左!

● トイレ

この建物の
左を進む。

2

10

● ポニー舎

9

スタート!
ゴール!

レストラン
レストラン

ビニール
ハウス

0.5km



【しずお農場コース】



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 2.5 km
- ② 最大傾斜 17.5 %
- ※③ 運動の強さ 4.7 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34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μ

「士別サフォークラム」が食べられるお店。
主に季節ごとの旬の自家製野菜を使用し、
素材全てが主役の一品が味わえます。
連絡先0165-22-4545



ファームインス

レストランμの2階にあり、全室開放的な造りになっています。夜には天窓から星空観察が楽しめます。
連絡先0165-22-4545



しずお山荘α

米ぬかと酵素を合わせた酵素風呂。砂のお風呂に入るイメージで、サウナのように息苦しくなく、また身体がじっくり温まるのが特徴です。連絡先0165-22-2454



バンガロー 風のささやき

しずお農場の中腹にあり、お風呂、炊事場、水洗トイレを完備しているので、どなたでも気軽にご利用できます。
連絡先0165-22-4545

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4.7メッツだということからわかります。これは安静時の4.7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: 「4回以上」