



ウォーキングを 楽しもう！

コース図は
裏面を参照
ください



「いつでも、どこで、だれでもできるウォーキングは様々な病気を予防・改善する万能薬」

上人ヶ浜公園及び九州大学病院別府病院に新たにウォーキングコースを設置しました。別府公園、餅ヶ浜海浜公園と併せて4か所になりました。お近くのウォーキングコースを活用して頂き、まずは、体にやさしいウォーキングから始め、少しずつ運動習慣を作りましょう。

1,000m



上人ヶ浜公園ウォーキングコース

上人ヶ浜公園の南端をスタート地点とし、海浜砂湯の海側遊歩道を通して北端までのウォーキングコースが完成しました。100mごとに路面に標識を設置しています。



歩幅、速度を測りましょう



上人ヶ浜公園駐車場東側に歩幅や歩く速度をだれでも簡単に測定できるように2m毎に路面表示を設置しました。歩幅や歩く速さは、加齢や歩くフォーム(姿勢)・体調によって変わります。時々測って確認しましょう。標準的な歩幅は身長-90cmとなっています。



測定
方法

歩幅・・・スタート地点から50歩目のところの足元にある標示で確認
歩く速さ・・・スタートからゴールまで(50m)の秒数と次の表を参考にする。

55秒以上	ゆっくり	時速 3.2km 未満	2	消費カロリーの計算 $\square \times \text{体重(kg)} \times \frac{\text{歩行時間(分)}}{60}$
45秒程度	ふつう	時速 4.0km 程度	3	
35秒程度	やや速い	時速 5.2km 程度	4	
25秒程度	速い	時速 6.4km 程度	5	



九州大学病院別府病院 ウォーキングコース

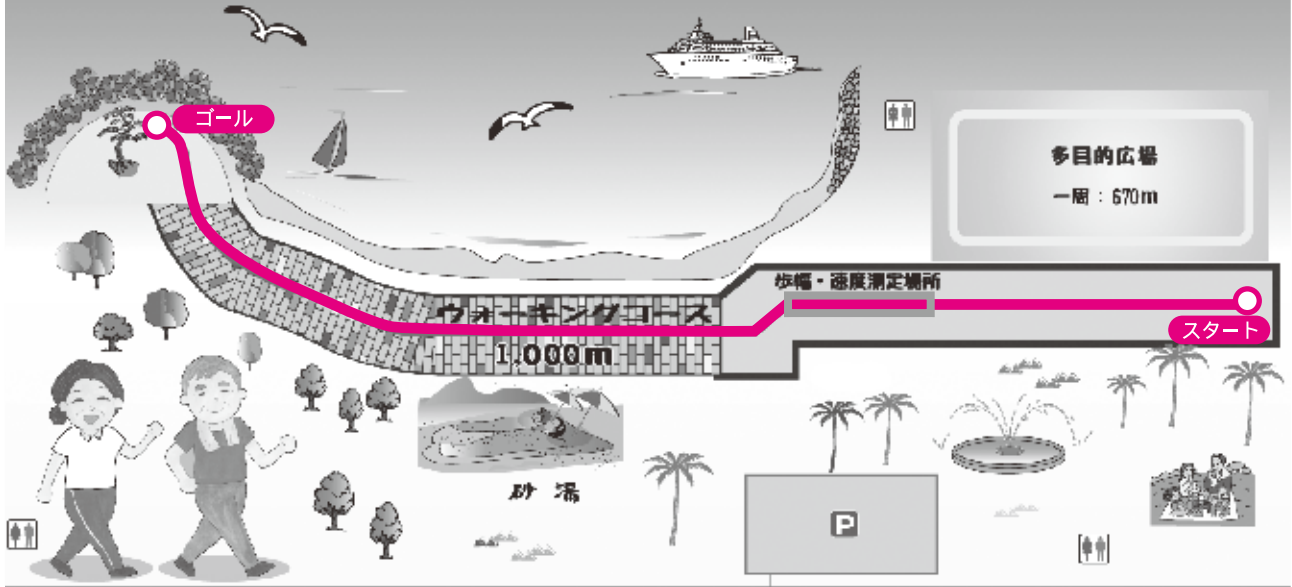
965m

別府市は大学等との連携による「健康にぎわい拠点」形成を進めており、この一部として九州大学病院別府病院内にウォーキングコースを設定しました。これを活用しウォーキングを楽しみましょう。



上人ヶ浜公園ウォーキングコース

ウォーキングコースを歩いてみよう!



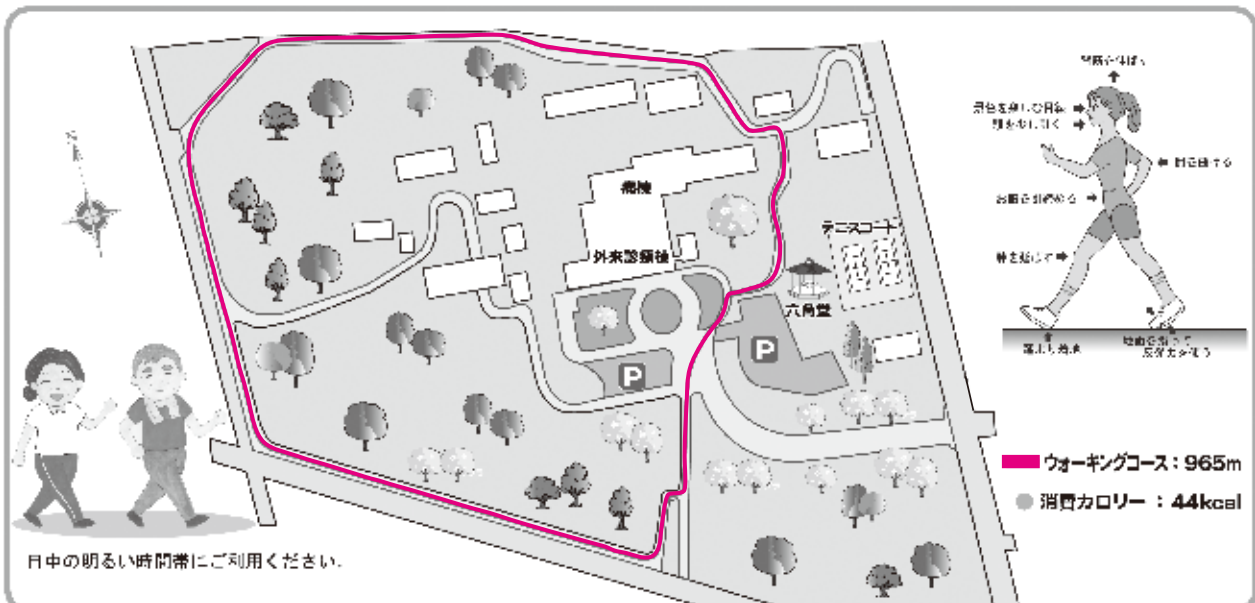
別府湾ウォーキング協会

協力：別府大学食物栄養学部食生活栄養学科

別府市協働のまちづくり事業補助金の助成を受けています。

九州大学病院別府病院ウォーキングコース

健康にぎわい拠点
九大別府病院でウォーキングを楽しもう



日中の明るい時間帯にご利用ください。

別府湾ウォーキング協会

別府市協働のまちづくり事業補助金の助成を受けています。

九州大学病院別府病院

※別府市協働のまちづくり事業補助金の助成を受けています。