

まいにちに「歩く」を足してハッピーになろう。  
 歩くことをもっと楽しくするには？  
 自分にとっての「楽しい」を見つけてみよう！

FUN  
+  
WALK  
PROJECT

### FUN+WALKPROJECT とは

FUN+WALKPROJECT は、歩くことをもっと楽しく、  
 楽しいことをもっと健康的なものにするスポーツ庁の官民  
 連携プロジェクトです。「歩く」を入口に、国民の健康増進  
 を目指しています。

詳しくは…

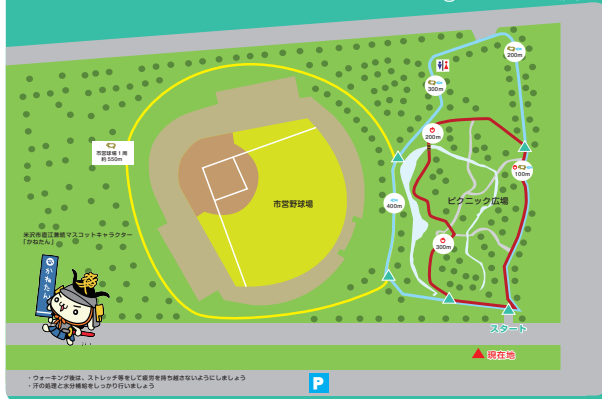


コース図

## 米沢の味 ABC を歩こう！

米沢の味 ABC とは…米沢の特産品の頭文字を取った言葉です。A は酸山りんご (Apple)、  
 B は米沢牛 (Beef)、C は米沢鱈 (Carp)。このウォーキングコースでは、3 コースをそ  
 ぞれ米沢の味 ABC に例えました。好きなコースを楽しく歩きましょう。

Apple コース Beef コース Carp コース コース分岐点



おすすめ!

### Apple コース

コースの形が山形県の外周になっています。1周すると  
 400mです。

### Carp コース

Apple コースの外周を回るコースです。  
 1周すると 500mです。

### Beef コース

Carp コースから、市宮野球場を回るコースです。市  
 宮野球場の外周は 550m。道のコース分岐点から歩いて  
 みましょう。

### Carp コースから Beef コース 400+550=950m

ワンポイントアドバイス

400mを5分で歩くペースが歩くにはほどほどの速さと言われています。まずは Apple コースでペースをつかんでみよう！  
 アップダウンがあり歩くのに楽しいコースです。

### 消費カロリー

(体重 50kg、歩とどとの速さ<時速 4.8km>の場合)

|   |  |  |
|---|--|--|
|   |  |  |
| Apple コース 10周<br>(400m)で歩くと約<br>60kcal (約1時間) | Carp コース 10周<br>(500m)で歩くと約<br>75kcal (約1時間) | Carp + Beef コース<br>10周 (950m)で<br>歩くと約 120kcal<br>(約1時間) |

・ウォーキング後は、ストレッチ等をして疲労を軽減させたいようにしましょう  
 ・汗の乾いた水分補給をしっかりと行いましょう