

小牧山を歩こう

自然の中で
リフレッシュ!



コース名	距離	歩数	時間
■ 周辺1周コース	約1.8km	約2,600歩	26分
■ 北入口コース	約0.5km	約 700歩	7分
■ 山頂コース	約1.2km	約1,800歩	18分
■ 登山コース	約0.4km	約 600歩	6分

■ 橙色コースは勾配がきついため時間がかかります。

パークアリーナ小牧へ 出かけよう!!

●ウォーキングによる
消費カロリーの求め方
エネルギー消費量(kcal)
=1.05×体重(kg)×3.3×1時間

体 重	30分	1時間
50kgの人	87kcal	173kcal
60kgの人	104kcal	208kcal
70kgの人	116kcal	231kcal

●おやつ・飲み物のカロリー

食 品	カロリー
ビール(350ml缶)	140kcal
スポーツドリンク(250ml缶)	105kcal
アイスクリーム(200ml)	370kcal
ショートケーキ(1個)	380kcal
シュークリーム(70g…1個)	180kcal
大福(80g…1個)	200kcal
ドーナツ(45g…1個)	200kcal
柿(1個)	120kcal
りんご(1個)	140kcal
みかん(1個)	40kcal



コース名	距離	歩数	時間
■ アリーナ外周コース	約1.8km	約2,600歩	26分
■ メインアリーナコース	約1.2km	約1,700歩	17分
■ グラウンドコース	約1.2km	約1,700歩	17分
■ 見晴らしの丘コース	約0.9km	約1,300歩	13分

●体重60kgの人が歩幅70cm、分速70mで歩いた場合

発行：小牧市 編集：小牧市保健連絡員



オール **all Komaki** コマキ アル **alko** アルコ
小牧市ウォーキングアプリ

alko

詳しくは
公式サイトを
ご覧ください

alko 小牧 検索
ウォーキングアプリalkoプロモーション
プロジェクトチーム事務局
(TEL:39-6568 健康生きがい推進課)

alkoダウンロードは
こちらから
それぞれ無料でダウンロードしていただけます。
※スマートフォンの通信料は別途発生します。

iPhoneの方は
こちらから
※iOS9.3以降かつiPhone5s
以降対応
※alkoの利用にはヘルスケア
の設定が必要となります。



Androidの方は
こちらから
※AndroidOS4.4以降対応
※alkoの利用には
Google Fitのインストール
が必要となります。



ウォーキング前後の体操 ウォーキング前は ① から ⑤ の順に、ウォーキング後は ⑤ から ① の順に行いましょう。

① 全身を伸ばす

両手を頭上で組み、手首を返しながら上に引き上げるように伸びます。

② 体側のストレッチング

両足を開き、からだをゆっくりと横に曲げていきます。(左右行います)

③ 腰まわし

両足を開き、腰に手を当ててゆっくりと腰をまわします。(右まわし・左まわし両方行います)

④ 膝の屈伸

膝に手を当てて、膝の曲げ伸ばしをします。

⑤ 脚のストレッチング

片足を1歩前に出し、ゆっくりと膝を曲げます。後ろ足の踵は上げないようにします。

ウォーキングの前と その後に
必ず行いましょう!