

起伏にとんだコースです！四季折々の木々の様子を楽しめます。

いきいき健康コース 目 [上西郷1地区]

消費
カロリー

●コース 102kcal まぐろ赤身約2貫



コース距離／約2.2km 所要時間／約28分 歩数／約3,060歩



時間

歩く、自転車をこぐなどの有酸素性運動をニコニコペースで行うと、全身持久力(スタミナ)が高まります。全身持久力の指標である、最大酸素摂取量が高いと、生活習慣病にかかりにくいことが分かっています。厚生省(現厚生労働省)「健康づくりのための運動所要量(1989年)」では、最大酸素摂取量の維持目標値に到達するため

ニコニコペース運動 週に140分以上

が必要と定められました。

年代別の週当たり目標運動時間

年代	1週間の合計時間	最大酸素摂取量の目標値 (ml/kg/min)	
		男性	女性
20	180分	41	35
30	170分	40	34
40	160分	39	33
50	150分	38	32
60	140分	37	31

頻度

ニコニコペース運動は、週に何日行うとよいのでしょうか？

週に3日以上、できれば毎日が理想

60代の場合、1日の運動時間は次のように求めます

例)週140分÷週7日=1日20分

例)週140分÷週3日=1日45分