

平坦なコースと坂がある中級者コース。春には桜が満開になります。

いきいき健康コース [神興地区]

消費カロリー
 ●コース 84kcal 中ジョッキビール約1/2杯
 ●コース 158kcal 中ジョッキビール約1杯



コース距離/約1.8km 所要時間/約23分 歩数/約2,500歩  

コース距離/約3.4km 所要時間/約43分 歩数/約4,720歩  

いきいき健康コース



手光波切(てびかなみき)不動古墳 見学可
 胸形君(むなかたのきみ)一族最後の古墳。
 《古墳時代後期》形状:円墳
 石室の長さ:10.8m

小竹石穴古墳 見学可
 小竹区の氏神・天満宮の境内にある古墳。
 《古墳時代後期》形状:横穴式円墳
 石室の長さ:5m

強度 安全で効果的なニコニコペースの強さを確かめる指標として、目標脈拍数があります。目標脈拍数は年齢によって異なり、次の計算式で求められます。

1分間の値 = $138 - \text{※年齢} / 2$ (拍/分)

福岡大学運動生理学研究室作成

※計算の際、年齢が奇数齢の場合、1つ上の偶数齢に合わせる。

年齢別換算表

1分間脈拍数	年代				
	20	30	40	50	60
0	128	123	118	113	108
1	127	122	117	112	107
2	126	121	116	111	106
3	126	121	116	111	106
4	126	121	116	111	106
5	125	120	115	110	105
6	125	120	115	110	105
7	124	119	114	109	104
8	124	119	114	109	104
9	123	118	113	108	103

ニコニコペースの範囲は目標脈拍数の±5 (拍/分)ですが、運動開始4分～10分で確認を行い、できるだけ目標脈拍数に近づけ、運動の質を高めましょう。

注意 服薬中の場合、目標脈拍数に当てはまらないことがありますので、主治医と相談の上、「ややきつい」(次のページ参照)となるよう強さを調整しましょう。