

# コース（地図）の見方

## 【コースの種類】

- 回遊：起点を出発し、経路に従い歩いて回るコース
- 往復：起点を出発点とし、経路に従い歩いて折り返し点から同じ経路を歩いてくるコース
- 片道：起点を出発点とし、経路に従い終点まで歩くコース



コース一周の距離

コースの経路 (←→は往復)

道や目印がマップと異なるときは、現況を優先してください。

コースの起点・終点

## 【歩く速さ】

歩く速さは、最初はゆっくり、徐々に自分のペースでスピードアップしていきましょう。無理をしないで、脈拍数を確認しながら歩くようにしましょう。

然の美しさを満喫で  
と道が悪いところが  
行きましょう。

DATA	
歩く速さ	コース所要時間
普通歩行	消費エネルギー(kcal)
(67m/分)	1時間14分
ほとほどの速さ	1時間06分
(75m/分)	男性 224 女性 187
やや速歩	0時間53分
(93m/分)	男性 233 女性 187
	男性 231 女性 193

## 【所要時間】

- 歩く速さにより計算してあります
- 普通歩行の1分間に67m歩く速度
  - ほとほどの速さの1分間に75m歩く速度
  - やや速歩の1分間に93m歩く速度
- ※所要時間は歩く速度・道路状況により変化します。

## 【消費エネルギー】

表示データは男性は体重60kg、女性は体重50kgとして計算してありますので、目安としてください。

お問い合わせ先  
前橋市柏川支所  
☎027-285-4111