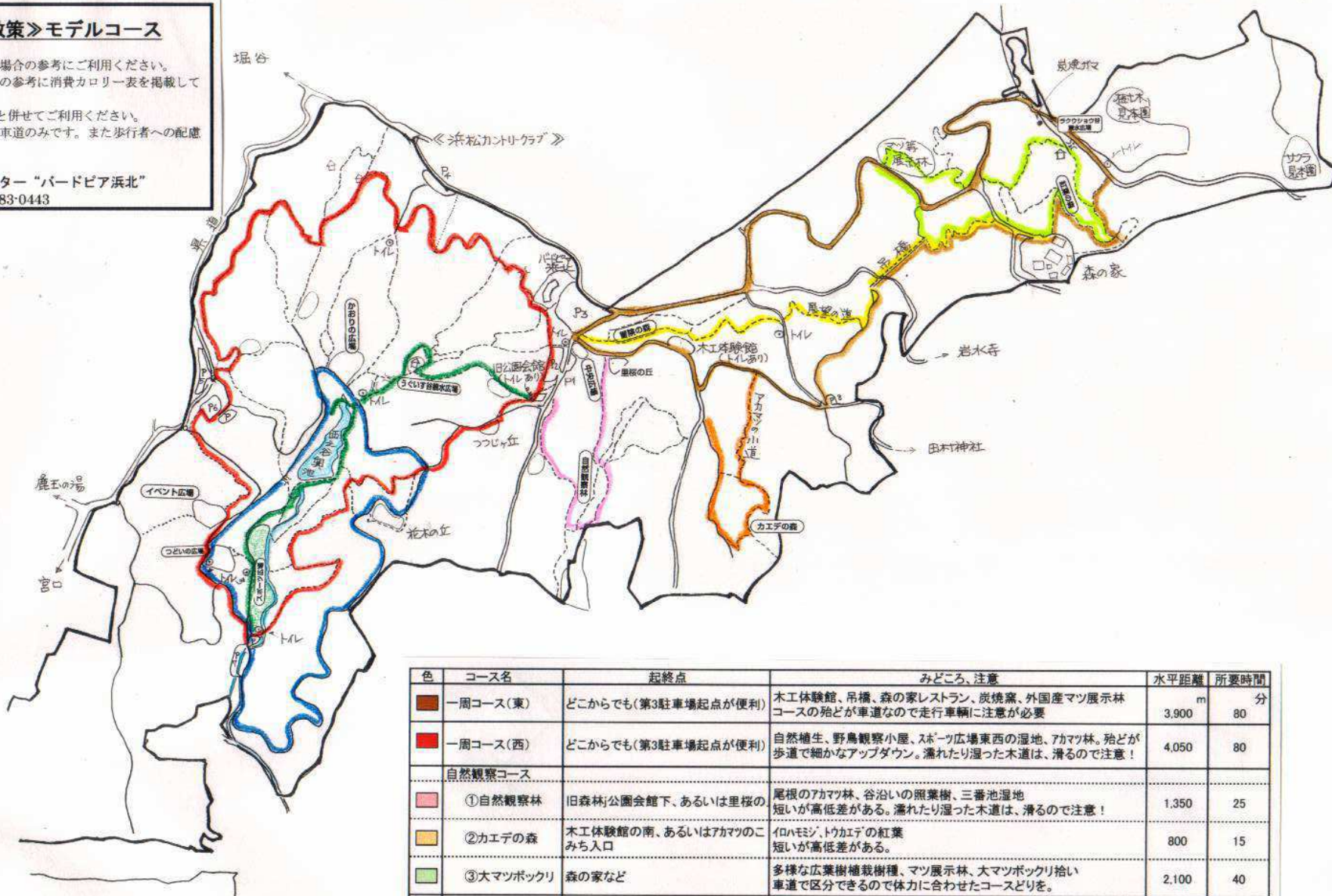


静岡県立森林公園 《散策》モデルコース

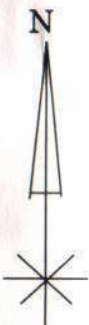
- ・ 散策や、ゆっくり楽しみたい場合の参考にご利用ください。
- ・ 裏面には、《ウォーキング》の参考に消費カロリー表を掲載してあります。
- ・ 案内図（別売り1枚10円）と併せてご利用ください。
- ・ なお、ランニングできるのは車道のみです。また歩行者への配慮をお願いします。念のため。

県立森林公園ビジターセンター“バードピア浜北”
TEL053-583-0443



色	コース名	起終点	みどころ、注意	水平距離	所要時間
茶色	一周コース(東)	どこからでも(第3駐車場起点が便利)	木工体験館、吊橋、森の家レストラン、炭焼窯、外国産マツ展示林 コースの殆どが車道なので走行車輛に注意が必要	3,900 m	80 分
赤色	一周コース(西)	どこからでも(第3駐車場起点が便利)	自然植生、野鳥観察小屋、スポーツ広場東西の湿地、アカマツ林。殆どが 歩道で細かなアップダウン。濡れたり湿った木道は、滑るので注意!	4,050	80
自然観察コース					
ピンク	①自然観察林	旧森林公園会館下、あるいは里桜の	尾根のアカマツ林、谷沿いの照葉樹、三番池湿地 短いが高低差がある。濡れたり湿った木道は、滑るので注意!	1,350	25
黄色	②カエデの森	木工体験館の南、あるいはアカマツのこ みち入口	イロハモジ、トウカエデの紅葉 短いが高低差がある。	800	15
緑色	③大マツボックリ	森の家など	多様な広葉樹植栽樹種、マツ展示林、大マツボックリ拾い 車道で区分できるので体力に合わせたコースどりを。	2,100	40
青色	野鳥観察コース	バードピア、旧森林公園会館	アカマツ林、水辺、広場、紅葉…季節の彩り、野鳥観察 森林公園のハイライト。他のコースとつなげて充実した散策を。	1,050	20
藍色	運動コース	旧森林公園会館、第7駐車場など	歩行に障害の少ない管理車道だけのコース。ランニング利用者は歩 行者へ配慮を。	3,250	65
オレンジ	わんぱくコース	第3駐車場、森の家	子供さん向け木製遊具、吊橋、レストラン 吊橋～森の家間は、少し長めの木の階段”木の散歩道”	1,350	25

備考 所要時間は、歩行100m当たり2分(時速3km)で、計算で求め、5分単位とした値です。勾配は加味してありません。



縮尺：約 1 / 12,500

県立森林公園《ウォーキング》消費カロリー表

コース名	距離 (m)	所要時間 (分)	消費カロリー ＜体重60Kg＞ (kcal)	消費カロリー 体重50Kg (kcal)
一周コース	(東)	3,900	49	162
	(西)	4,050	51	168
自然観察コース	①自然観察林	1,350	17	56
	②カエデの森	800	10	33
	③大マツボックリ	2,100	26	86
野鳥観察コース	1,050	13	43	36
運動コース	3,250	41	135	113
わんぱくコース	1,350	17	56	47

摘要

1. 距離、所要時間について

- ・距離は、水平距離です。図上計測によっているので誤差を含みます。
- ・所要時間は、《ウォーキング》を想定し、時速4.8km(75秒/100m)平地として計算(勾配調整なし)です。
(表面の《散策》モデルコースや森林公園案内図では…2分/100m…で計算しています。)

2. 消費カロリーについて

- ・モデルコースの消費カロリーを参考に掲げました。(上表)
体重60kg及び50kg、下表①②の太字の数値使用です。必要に応じ他の数値をご使用ください。
- ・消費カロリーは、次式の計算で求められます。
基礎消費量(①表) × 歩行時間(分) × 体重(kg) × 補正係数(②表)
- ・基礎数値、補正值 (出典:「摂取カロリー、消費カロリー大辞典」 <http://www.xood.com/mcalorie/>)

①表 消費カロリー

区分	程 度	基礎消費量 (体重1kg/1分当り)	備 考
ウォーキング	ぶらぶら 散歩	0.045kcal	※平地で近所の散歩程度
	普通に歩く 平常歩	0.055	※平地で適度な速度、5km/hr弱
	大まかでサッサ 速歩	0.070	※通勤通学くらい、6km/hr程度
	大まか力強く息切って 急歩	0.132	※時速8km程度
ジョギング	120m/分	0.126	※一般的なジョギング、7km/hr程度
	160m/分	0.170	※時速10km弱程度
登山	登り	0.155	※荷重20Kg程度

注: ※は森林公園事務局による注記で参考です。

②表 補正係数

男		女		備考
20～29歳	1.00	20～29歳	0.95	
30～39歳	0.96	30～39歳	0.87	
40～49歳	0.94	40～49歳	0.85	

※出典資料に50歳以上のデータはありませんでした。

消費カロリーと体重の関係 (出典資料から)

体重1kgをカロリーに換算すると7000kcalになります。
つまり、基礎代謝+運動などで7,000kcalを消費すると脂肪が1kg減ることになります。
日常生活では、消費カロリーから摂取カロリーを引いた値が実際に体から減ったカロリーになりますから、1ヶ月に1kg減量しようと思うなら、
消費カロリー - 摂取カロリー = 7,000kcal
を達成すればよいことになります。
1日当たりに換算すると 約230kcal 消費カロリーが摂取カロリーを上回ればよいことになります。

[MEMO]