

第692回

# 体力づくり歩け歩け大会

期 日 令和5年12月10日(日)

行き先 市内めぐり(彫刻ロード、湊山公園ほか)

## よなごちょうこく 米子彫刻ロード



1988年～2006年まで隔年で開催された「米子彫刻シンポジウム」という、1ヶ月以上の期間を費やして、制作過程を公開するイベントで制作された彫刻が、米子市文化ホールから湊山公園までの新加茂川沿いの遊歩道に設置されています。歩きながら、お気に入りの彫刻を見つけてみてはいかがでしょうか。

## みなとやまこうえん 湊山公園



日本庭園・桜の園・猿が島・自由広場などが設けられ、市民の憩いの場として親しまれています。4月は桜まつり、8月はがいな祭花火大会、精霊会とうろう流しが開催され、多いに賑わいます。また湊山公園の海沿いは、遊歩道として整備され、夕暮れの時間帯には、中海の水面が赤く染まる夕景を間近に望むことができます。

次回は 1月14日(日)

「神社めぐり(糺神社、宇気河口神社ほか)」

8時20分 米子市役所集合 半日コースです。



(裏面に今大会で歩くことにより得られる効果を記載しています。)

## ～今大会で歩くことにより得られる効果～

○約 202 キロカロリー消費することが期待できます

計算式  $3.5$  (メッツ)  $\times 1\text{h} \times 55$  キログラム  $\times 1.05$

※メッツ (METs)  $\times$  運動時間 (h)  $\times$  体重 (キログラム)  $\times 1.05$

3.5 メッツ…ほどほどの速さ (時速 4.5~5.1 キロメートル)

○医療費を、約 321 円~435 円抑制することが期待できます

(「経年的な調査による歩行の医療費抑制効果」を試算)

計算式  $(1,429$  歩  $\times 5$  キロメートル  $\times 0.045)$  ~  $(1,429$  歩  $\times 5$  キロメートル  $\times 0.061)$

※ 歩くことにより得られる効果は、(例) 体重 55 キログラムの方が平均歩幅 70 センチメートル、ほどほどの速さ (5 キロメートル/h) で、ウォーキングした場合として計算しています。