

草津町健康ウォーキングマップⅡ

S スタート G ゴール

注1：消費エネルギー量は、男性 65kg、女性 53kg の人が無理のない速度（少し速歩を意識して）でウォーキングした場合の値を示しています。
注2：熊が出没する可能性があります。熊よけの鈴などを携帯して歩きましょう。

監修：文谷知明（川崎医療福祉大学）・草津町役場健康推進課

前口コース

距離：3,070m 所要時間：50分

難易度 3

距離は比較的長いですが、比較的平坦なコース

	歩数	消費エネルギー(単位:キロカロリー)			
		15歳	20歳代	30~40歳代	50歳代~
男性	4,300歩	235	210	195	185
女性	4,650歩	195	170	165	160

※ザゼン草公園で5~10分程度の休憩を含みます。



キャラメル 4粒 約20g 85キロカロリー	チョコレート 1枚 約45g 250キロカロリー	ガム 7枚 約21g 65キロカロリー	あめ 3粒 約15g 25~60キロカロリー
乳酸菌飲料 1本 約65ml 50キロカロリー	スポーツドリンク 1本 500ml 約100キロカロリー	缶コーヒー 1缶 250ml 130キロカロリー	お茶・麦茶・ウーロン茶 1本 500ml 0キロカロリー
練りようかん 1切 約50g 150キロカロリー	バターピーナッツ 10粒 約10g 60キロカロリー	焼せんべい 1枚 10g 40キロカロリー	ゆでたまご 1コ 約50g 80キロカロリー
カップラーメン 1コ 約75g 350キロカロリー	いなりすし 1コ 約40g 105キロカロリー	天ぷら (各1コ) さつま芋 (25g).....60キロカロリー かぼちゃ (30g).....66キロカロリー なす (12g).....23キロカロリー えび (22g).....40キロカロリー いか (28g).....61キロカロリー ししとう (5g(1コ)).....9キロカロリー	刺身 (各1切) まぐろ(赤身) (14g).....19キロカロリー 甘えび (6g).....5キロカロリー 帆立貝柱 (14g).....11キロカロリー ハマチ (14g).....34キロカロリー いか (18g).....14キロカロリー
おにぎり 1コ 約120g 150~180キロカロリー	野菜ミックスサンド 約150g 約300キロカロリー		

本白根コース

距離：2,820m 所要時間：80分

難易度 5

距離は比較的長く、急な昇り坂と下り坂もあるコース

	歩数	消費エネルギー(単位:キロカロリー)			
		15歳	20歳代	30~40歳代	50歳代~
男性	5,650歩	395	350	325	315
女性	6,100歩	330	290	280	270

※往路途中に15分の休憩を含みます。

※安全に歩行できる期間は6月下旬から10月上旬で、冬季は行ってはいけません。
※靴・身支度についてはハイキングの装備をお願いします。