

草津町健康ウォーキングマップⅠ

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

外周コース

距離：3,330m 所要時間：45分

難易度 3

距離は比較的長いが、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	4,550歩	235	210	195	185
女性	4,900歩	195	170	165	160

石尊山コース

距離：3,230m 所要時間：80分

難易度 5

距離は比較的長く、急な昇り坂もあるコース

	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	6,050歩	395	350	325	315
女性	6,500歩	330	290	280	270

※途中に15分の休憩を含みます。

南本町コース

距離：1,610m 所要時間：20分

難易度 1

距離は短く、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	2,150歩	105	95	90	85
女性	2,450歩	90	80	75	75

昭和区コース

距離：4,330m 所要時間：60分

難易度 4

距離は長く、後半に昇り坂もあるコース

	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	6,250歩	305	275	255	245
女性	6,800歩	255	225	220	210

サイクリングロードコース

距離：3,840m 所要時間：55分

難易度 4

距離は長く、降り坂や昇り坂があるコース

	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	5,750歩	295	260	245	235
女性	6,250歩	245	215	210	200

湯畑コース

距離：840m 所要時間：13分

難易度 2

距離は短い、昇り坂があるコース

	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	1,200歩	65	60	55	55
女性	1,300歩	55	50	50	45

至天狗山

睦の湯

パチンコ店

つづじ亭

恵の湯

ゲートボール場

昭和区民館

明生牛乳

メキシコ

至中ノ条

至姫仙の滝 滝まで2km

温泉まんじゅう 1コ 約40g 130キロカロリー	あんぱん 1コ 約100g 260キロカロリー	シュークリーム 1コ 約70g 180キロカロリー	花いんげん甘納豆 4~8粒 約50g 150キロカロリー	大福 1コ 約70g 165キロカロリー	串だんご(しょうゆ味) 1串 約90g 180キロカロリー	フライドポテト 細切り20本 約100g 220キロカロリー	みかん 中1コ 約75g (皮除く) 30キロカロリー	いちご 10粒 約100g 35キロカロリー	食パン 6枚切り1枚 約60g 160キロカロリー	牛乳 1パック 250ml 167キロカロリー	果汁100%ジュース 1パック 約250ml 110キロカロリー	ざるうどん 普通盛り1人前 約250g 260キロカロリー	カツ丼 1杯 800~900キロカロリー
どら焼き 1コ 約70g 200キロカロリー	ドーナツ 1コ 約50g 200キロカロリー	ポテトチップ 10枚 約25g 130キロカロリー	バナナ 大1本 約90g (皮除く) 80キロカロリー	りんご 中1コ 約240g (皮除く) 120キロカロリー	ごはん 軽く一杯 約100g 168キロカロリー	ショートケーキ 1コ 約100g 340キロカロリー	コーラ 1本 500ml 225キロカロリー	ビール 大1本 633ml 約250キロカロリー	ざるそば 普通盛り1人前 約200g 300キロカロリー	カレーライス 1杯 670~700キロカロリー			