

あなたの好きなウォーキングコース教えて！

令和3年12月20日

会員No.

56

名前

宇山栄一

ホームページに掲載するペンネーム

本名で可

名称	米沢市総合公園ピクニックの丘		
場所	米沢市徳町		
交通	最寄駅	JR米沢駅から	車15・徒歩60分

コースまたはスポット	時間
Appieコース 一周 400m	
Beefコース 一周 950m	
Carpコース 一周 500m	

見所 四季折々の景色が美しい
 体調や気候に合わせてコースが選択できる
 Appieコース内に県内市町村ポイントがある

コース図 米沢の味 ABC を歩こう！

米沢の味 ABC とは、米沢の特産品の漢字を取った言葉です。A は山梨りんご (Apple)、B は米沢牛 (Beef)、C は米沢鰻 (Carp)。このウォーキングコースでは、3 コースをそれぞれ米沢の味 ABC に例えました。好きなコースを楽しく歩きましょう。

🍏 Apple コース 🐮 Beef コース 🐟 Carp コース ▲ コース分岐点

コース図

米沢市総合公園ピクニックの丘 (ピクニックの丘)

市営野球場

ピクニック広場

スタート

現在地

おすすめ！

🍏 Apple コース
 コースの形が山形県の外周になっています。1 周すると 400m です。

🐟 Carp コース
 Apple コースの外周を回るコースです。1 周すると 500m です。

🐮 Beef コース
 Carp コースから、市営野球場を回るコースです。市営野球場の外周は 550m。このコース分岐点から歩いでみましょう。

Carp コースから Beef コース
 400+550=950m

ワンポイントアドバイス
 400m を 5 分で歩くペースが多くの人にどのコースと変われています。まずは Apple コースでペースをつかんでみましょう！アップダウンが少なくて楽しいコースです。

消費カロリー (消費カロリー、1kg の消費カロリーは約 4.2 kcal の消費)

Apple コース 10 周 (400m x 10 周) 約 1680kcal (約 40 分)

Carp コース 10 周 (500m x 10 周) 約 2100kcal (約 50 分)

Carp+Beef コース 10 周 (950m x 10 周) 約 3990kcal (約 90 分)

ウォーキングは、ストレッチを併せて身体をほぐすようにしましょう。
 汗の塩分を十分に補給してしっかりと行いましょう。