

Let's exercise!! 長野運動公園

ウォーキングコース



健康に、ダイエットに、リフレッシュに。

歴史ある長野運動公園で様々な景色、自然、建造物などを
楽しみながら体を動かしましょう。

長野運動公園 南側 ウォーキングコース



①② 全長 1500m 16分/1周		
体重別やや速歩(93m/分)で歩いた場合の消費カロリー		
45kg/54kcal	50kg/60kcal	55kg/66kcal
60kg/72kcal	65kg/78kcal	70kg/85kcal

③ 全長 2250m 24分/1周		
体重別やや速歩(93m/分)で歩いた場合の消費カロリー		
45kg/81kcal	50kg/90kcal	55kg/99kcal
60kg/108kcal	65kg/117kcal	70kg/126kcal

長野運動公園 北側 ウォーキングコース



① 全長 1500m	② 全長 1100m
16分/1周	12分/1周

体重別やや速歩(93m/分)で歩いた場合の消費カロリー	
45kg/54kcal	45kg/41kcal
50kg/60kcal	50kg/45kcal
55kg/66kcal	55kg/50kcal
60kg/72kcal	60kg/54kcal
65kg/78kcal	65kg/59kcal
70kg/85kcal	70kg/63kcal

ウォーキングの効果、コース紹介



ウォーキングとは有酸素運動の一種で、いわゆる「歩行」のことです。

手軽に楽しめ多くの健康効果が得られる運動で、身体に負担がかかりにくく、運動が苦手な方でも気軽に行うことができます。

ウォーキングの効果は、体脂肪の減少、基礎体力向上、生活習慣病予防、ストレス軽減など様々な健康効果が大きく期待できます。

さらに長野運動公園では様々な自然、動植物、建造物が見られ、スポーツを行う人々の活気あふれる様子も見ながら運動をすることができますので、身体だけではなく五感でも運動を楽しめる公園です。

当運動公園のウォーキングコースは、最短 16 分、最長 24 分と、気軽に運動を行えるコースが 5 コースございますので、ご自身の体力に合わせて様々なコースをお楽しみください。



南側コース ①・②コース（初級～中級）

全長1500m (1.5km) 16分/1周 🔥消費カロリー 約69kcal



南側コース ③コース(中級～上級)

全長2250m (2.25km) 24分/1周 🔥消費カロリー 約104kcal



北側コース①コース（初級～中級）

全長1500m (1.5km) 16分/1周 🔥消費カロリー 約69kcal



北側コース②コース(初心者向き)

全長1100m (1.1km) 12分/1周 🔥消費カロリー 約52kcal

※消費カロリーは体重 45kg～70kg の方が運動した場合の消費カロリーの平均値です。