

No.3

コース名：岩手県営運動公園

### 「あなたもアスリート」コース

地域のお宝：岩手県営運動公園（盛岡市みだけ）

岩手県営運動公園は、いつでも誰かが頑張っている姿が見られ、パワーがもらえる県民の宝です。園内は四季を通して木々が色を変え、また、エリアからも岩手山が見え、清々しい気持ちで楽しく体力作りができます。3つのヘルスクースが設けられ、初心者から上級者までレベルに合わせて自分と向き合うことができますよ。

■コースとお宝紹介者：株式会社ユートー 小林 典子（盛岡市）

♡健康づくりぺっこ情報：本格的な陸上競技場で気分はアスリート！

■コースの距離：0.6km ■歩行数：857歩 ■所要時間：12分

■消費エネルギー：男性 28kcal 女性 24kcal

■コースの距離：1km ■歩行数：1,429歩 ■所要時間：18分

■消費エネルギー：男性 47kcal 女性 39kcal

■コースの距離：2km ■歩行数：2,857歩 ■所要時間：30分

■消費エネルギー：男性 95kcal 女性 79kcal

