

# にちなん100Kmウォーキング

文化センター・スタート

1日30分歩けば 50日間で一周できます(月日・記入してください)

歩いた距離だけ地図を塗りつぶします。ゴールを目指して、楽しく歩きましょう。

住所

氏名

挑戦回数

回目



あなたも100Kmウォーキングで日南町を歩いて一周してみませんか？

月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
2キロ 1日目	100キロ ゴール	98キロ 49日目	96キロ 48日目	94キロ 47日目	92キロ 46日目	90キロ 45日目	88キロ 44日目	86キロ 43日目	84キロ 42日目	82キロ 41日目	80キロ 40日目	78キロ 39日目	76キロ 38日目	74キロ 37日目

月 日

4キロ  
2日目

月 日

6キロ  
3日目

月 日

8キロ  
4日目

月 日

10キロ  
5日目

月 日

12キロ  
6日目

月 日

14キロ  
7日目

月 日

16キロ  
8日目

月 日

18キロ  
9日目

月 日

20キロ  
10日目

月 日

22キロ  
11日目

↑  
**100キロ 達成 おめでとうございます！**

月 日

72キロ  
36日目

月 日

70キロ  
35日目

月 日

68キロ  
34日目

月 日

66キロ  
33日目

月 日

64キロ  
32日目

月 日

62キロ  
31日目

月 日

60キロ  
30日目

月 日

58キロ  
29日目

月 日

56キロ  
28日目

月 日

54キロ  
27日目

100キロの消費するために必要な時間(体重60Kgの人)

軽い散歩	30分前後
軽い体操	30分前後
ウォーキング(速歩)	25分前後
自転車(平地)	20分前後
ジョギング(強い)	10分前後
自転車(坂道)	10分前後

**理想的な歩き方(速歩の場合)**

- 目線を10~20m前方に向ける。
- 呼吸は鼻から吸って口から吐く。一定リズムで軽やかに。
- 速度は、息が少しはずみ、軽く汗をかく程度。
- 頭は揺らさずしっかりとさせる。
- 背すじを伸ばして、手は大きく振る
- つま先で大地をしっかりとキックする。
- 歩幅をやや大きく。かかとからしっかりと着地。

**BMIの診断基準(肥満)**

BMI	18.5	25.0	
	やせ	正常	肥満

BMIの求め方:  $体重(kg) \div 身長(m) \div 身長(m) = BMI$

例えば: 体重50kg・身長155cmの人 →  $50 \div 1.55 \div 1.55 = 20.8$

〈豆知識〉  
目安として  
30分で約2kmです

月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
24キロ 12日目	26キロ 13日目	28キロ 14日目	30キロ 15日目	32キロ 16日目	34キロ 17日目	36キロ 18日目	38キロ 19日目	40キロ 20日目	42キロ 21日目	44キロ 22日目	46キロ 23日目	48キロ 24日目	50キロ 25日目	52キロ 26日目