

# MINATO健やかウォーキング & サイクリングMAP



## ※ウォーキングの所要時間、消費カロリー、歩数について

The required time, calories burned, and steps for walking are calculated under the following conditions:

時速4km（普通歩行=3.0メッツ）、ウォーキング10分=30kcal、1歩=70cm、体重60kgで算出しています。

Walking speed = 4km/h (normal walking = 3.0 METS)

Walking for 10 minutes = 30 kcal 1 step = 70cm Weight = 60kg

Time spent visiting facilities or resting has not been taken into account.

## ※サイクリングの所要時間、消費カロリーについて

The required time and calories burned for cycling are calculated under the following parameters. 時速8.9km（楽に自転車に乗る=3.5メッツ）とし、体重60kgの場合で算出しています。

「健康づくりのための身体活動基準2013」参照

※諸条件や時間で変化するので、あくまで目安となります。

Cycling speed = 8.9km/h (sitting on a bicycle = 3.5 METS) Weight = 60kg

Based on the Official Physical Activity Guidelines for Health Promotion 2013

\*This information is for reference only, as required time, etc. may vary depending on various conditions.

## ウォーキングの理想的なフォーム

Ideal posture for walking

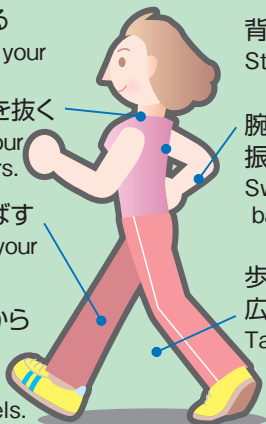
視線は遠くに Look into the distance.  
あごは引く Draw in your chin

胸を張る  
Puff out your chest.

肩の力を抜く  
Relax your shoulders.

脚を伸ばす  
Extend your legs.

かかとから  
着地  
Land on your heels.



背筋を伸ばす  
Straighten your spine.

腕は前後に大きく  
振る  
Swing your arms  
back and forth.

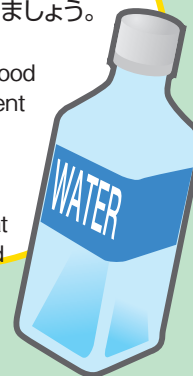
歩幅は出来るだけ  
広くとる  
Take as long strides  
as possible.

## 水分補給を忘れずに

Don't forget to stay hydrated

水分が不足すると血中の塩分濃度が高くなり、心臓に負担をかけることになってしまいます。ウォーキング・サイクリング中はのどが乾く前にこまめに水分補給を行いましょう。

The salt concentration of blood rises when there is insufficient fluid in-take and this puts a strain on the heart. Be sure to rehydrate constantly before your throat grows dry while walking and cycling.



## 自転車安全利用5則

New 5 Rules for Safe Cycling

1 車道が原則、左側を通行 歩道は例外、歩行者を優先

In principle, bicyclists must ride on the left side of the road. If you can't avoid traveling on the sidewalk, you must yield right of way to pedestrians.

2 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認

For your safety, you must obey traffic lights and stop before entering an intersection.

3 夜間はライトを点灯

Ride bicycles with lights on at night.

4 飲酒運転は禁止

Riding under the influence of alcohol is prohibited

5 ヘルメットを着用

Wear a helmet



港区観光マップ



バリアフリー  
まち歩きMAP in 港区



港区自転車  
シェアリング事業の紹介

