記録を残して健康管理

ウォーキング記録表

記録をつけて、健康づくりの実績を確認！

カロリー消費量の計算式

カロリー消費量は、同じ運動時間でも体重によって変わります。下記の計算式に当てはめることで、ウォーキング時のカロリー消費量が分かります。

3（METS）×運動時間（h）×体重（kg）×1.05（係数）＝消費カロリー（kcal）

※METS＝身体活動時のエネルギー消費量を、安静時のエネルギー消費量の何倍にあたるかを指数化したものです。

コース 1 誕生、南町田グランベリーパーク

完歩日　年　月　日　天　気
所要時間　約　時間　分
歩　数　約　歩　カロリー消費量　約　kcal
メ　モ

コース 2 住宅地に映える緑を訪ねて

完歩日　年　月　日　天　気
所要時間　約　時間　分
歩　数　約　歩　カロリー消費量　約　kcal
メ　モ

コース 3 恩田川遊歩道と成瀬の足跡

完歩日　年　月　日　天　気
所要時間　約　時間　分
歩　数　約　歩　カロリー消費量　約　kcal
メ　モ

コース 4 菅原道真公の町田三天神

完歩日　年　月　日　天　気
所要時間　約　時間　分
歩　数　約　歩　カロリー消費量　約　kcal
メ　モ

コース 5 稜線から見る成瀬台

完歩日　年　月　日　天　気
所要時間　約　時間　分
歩　数　約　歩　カロリー消費量　約　kcal
メ　モ

コース 6 古墳時代の横穴墓めぐり

完歩日　年　月　日　天　気
所要時間　約　時間　分
歩　数　約　歩　カロリー消費量　約　kcal
メ　モ

コース 7 鶴川の親水歩道・尾根緑道

完歩日　年　月　日　天　気
所要時間　約　時間　分
歩　数　約　歩　カロリー消費量　約　kcal
メ　モ

コース 8 町田の名勝地・薬師池公園

完歩日　年　月　日　天　気
所要時間　約　時間　分
歩　数　約　歩　カロリー消費量　約　kcal
メ　モ

コース 9 古道が繋ぐ七国山と野津田公園

完歩日　年　月　日　天　気
所要時間　約　時間　分
歩　数　約　歩　カロリー消費量　約　kcal
メ　モ

コース 10 尾根緑道の桜並木

完歩日　年　月　日　天　気
所要時間　約　時間　分
歩　数　約　歩　カロリー消費量　約　kcal
メ　モ

コース 11 鶴見川、始まりの地へ

完歩日　年　月　日　天　気
所要時間　約　時間　分
歩　数　約　歩　カロリー消費量　約　kcal
メ　モ

コース 12 のどかな谷戸と小山田緑地

完歩日　年　月　日　天　気
所要時間　約　時間　分
歩　数　約　歩　カロリー消費量　約　kcal
メ　モ

コース 13 町田街道と多摩境の眺望

完歩日　年　月　日　天　気
所要時間　約　時間　分
歩　数　約　歩　カロリー消費量　約　kcal
メ　モ

コース 14 相原・七国峠の古道を辿る

完歩日　年　月　日　天　気
所要時間　約　時間　分
歩　数　約　歩　カロリー消費量　約　kcal
メ　モ

コース 15 町田市最高峰・草戸山

完歩日　年　月　日　天　気
所要時間　約　時間　分
歩　数　約　歩　カロリー消費量　約　kcal
メ　モ

Total

完歩日数　計　日　総距離　約 95.2km
総所要時間　約　時間　分
総歩数　約　歩
総カロリー消費量　約　kcal
メ　モ

「町田市ウォーキングマップ」全 15 コースの総距離は約 95km。これは、おおむね町田市役所から富士山山頂までの距離になります。

歩き終わったコースを塗りつぶし、距離はリアルなバーチャル富士詣をお楽しみください。

※町田市役所から富士山山頂までの主なルートは、国道 16 号線→国道 413 号線（道志みち）→国道 138 号線（篭坂峠）→静岡県道 150 号線（ふじあざみライン）→富士山須走口をイメージしたものです。