★松島の歴史を堪能！瑞巌寺・雄島コース★

地図番号	見どころ・休憩場所	距離	行程の高低差	男性			女性		
				時間	歩数	運動量	時間	歩数	運動量
1	町営三十刈駐車場	START	*	*	*	*	*	*	*
7	天麟院	0.5 km	↘↗	7 分	667 歩	30 kcal	8 分	715 歩	23 kcal
9	円通院	0.1 km	↘↗	2 分	134 歩	9 kcal	2 分	143 歩	6 kcal
11	瑞巌寺	0.1 km	→	2 分	134 歩	9 kcal	2 分	143 歩	6 kcal
17	松島観光協会	0.3 km	↘	4 分	400 歩	18 kcal	5 分	429 歩	14 kcal
18	観瀾亭	0.1 km	→	2 分	134 歩	9 kcal	2 分	143 歩	6 kcal
19	松島グリーン広場	0.1 km	→	2 分	134 歩	9 kcal	2 分	143 歩	6 kcal
20	宮城県松島公園管理事務所	0.2 km	→	3 分	267 歩	13 kcal	3 分	286 歩	9 kcal
21	雄島	0.2 km	→	3 分	267 歩	13 kcal	3 分	286 歩	9 kcal
1	町営三十刈駐車場	1 km	↗	14 分	1334 歩	61 kcal	15 分	1429 歩	43 kcal
出発地から到着地までの総計		2.6 km		39 分	3471 歩	171 kcal	42 分	3717 歩	66 kcal

★松島湾を一望！福浦島コース★

地図番号	見どころ・休憩場所	距離	行程の高低差	男性			女性		
				時間	歩数	運動量	時間	歩数	運動量
22	文化観光交流館	START	*	*	*	*	*	*	*
24	松島第一小学校	0.5 km	↘	7 分	667 歩	30 kcal	8 分	715 歩	23 kcal
25	松島海岸郵便局	0.3 km	→	4 分	400 歩	17 kcal	5 分	429 歩	14 kcal
26	五大堂	0.5 km	→	7 分	667 歩	30 kcal	8 分	715 歩	23 kcal
28	カフェベイランド	0.4 km	→	6 分	534 歩	26 kcal	6 分	572 歩	17 kcal
32	東浜避難場所	0.6 km	↗	8 分	800 歩	34 kcal	9 分	858 歩	26 kcal
22	文化観光交流館	1.1 km	↘	15 分	1467 歩	64 kcal	16 分	1572 歩	46 kcal
出発地から到着地までの総計		3.4 km		47 分	4535 歩	202 kcal	52 分	4861 歩	150 kcal

★島々を望む絶景！西行戻しの松コース★

地図番号	見どころ・休憩場所	距離	行程の高低差	男性			女性		
				時間	歩数	運動量	時間	歩数	運動量
1	町営三十刈駐車場	START	*	*	*	*	*	*	*
3	石田沢防災センター	0.5 km	↗	7 分	667 歩	30 kcal	8 分	715 歩	23 kcal
4	西行戻しの松公園	0.4 km	↗	6 分	534 歩	26 kcal	6 分	572 歩	17 kcal
5	松島パノラマハウス	0.3 km	→	4 分	400 歩	17 kcal	5 分	429 歩	14 kcal
1	町営三十刈駐車場	2 km	↘	27 分	2667 歩	116 kcal	29 分	2858 歩	84 kcal
出発地から到着地までの総計		3.2 km		44 分	4268 歩	189 kcal	48 分	4574 歩	139 kcal

注 ここでは、体重は………男性 70 kg　女性 55 kg
歩幅は………男性 75 cm　女性 70 cm
歩行速度は…男性　5 km /h　女性　4 km /h（普通歩行）
運動強度は…男性 3.5 メッツ（METS）　女性 3 メッツ（METS）
運動量は……体重（kg）× 運動強度（METS）× 時間（h）×1.05
時間は……… ＪＲ乗車、見学、休憩等に要する時間は含まれていません
を目安に算出しています

ウォーキングに適した飲み物は？

◎ 水
○ スポーツドリンク

水分補給には**基本的に水で十分**です。
暑い時期や大量に汗をかく場合は、ミネラルの損失が大きいため、適度にスポーツドリンクを補給するのも良いでしょう。
しかし、スポーツドリンクにはミネラルの他、**糖分も多く含まれる**ため、**飲み過ぎには注意**しましょう！

× ジュース
× コーヒー

ジュースや炭酸飲料には**糖分**が、コーヒーには**カフェイン**が多く含まれるため、**水分補給には適しません。**

"みやぎウォーキングアプリ"知っていますか？

宮城県はメタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合が全国ワースト２位…！
「あと１日15分（1,500歩）」で脱メタボを目指しましょう！

★宮城県のウォーキングコースが楽しめる！
松島町だけでなく、県内市町村のウォーキングコースを楽しめます！コースは随時追加中！

★歩数アップでインセンティブ！
歩数アップで懸賞に応募できます！

★宮城県内のキャラクターが登場！

まずは「aruku&」（あるくと）をダウンロード

App Store からダウンロード
Google Play で手に入れよう

団体コードを入力して「みやぎウォーキングアプリ」に参加
miyagiken

©宮城県・朝日プロダクション

2020年3月作成