

AEON MALL
MALLWALKING
イオンモールウォーキング

イオンモール ウォーキングとは？

雨でも雪でも、昼夜を問わずどなたでも！

イオンモールを ウォーキングコースとして ご利用いただけます

楽しいショッピングだけでなく、お客さまの健康的なライフスタイル実現をサポートする取り組みとしてイオンモール館内をウォーキングコースとして開放する“イオンモールウォーキング”。時間や天候に左右されず、安心・安全・快適なイオンモール館内で気軽にウォーキングを始めてみませんか？

モールウォーキングが快適な 4つのポイント！

1. お買い物ついでに時間を有効活用！

普段のお買物を少し、ウォーキングに意識を寄せることで健康的なお買い物時間に有効活用できます！

2. 時間や天候に左右されない！

いざウォーキングをしようと思ったら雨が…なんてことはありませんか？イオンモールなら天候に関係なく、好きなときに気軽にウォーキングができます！

3. 安心の休憩スペース

館内各所にソファやベンチを配した休憩スペースが充実。お客さまの体力・ペースに合わせて自由にご利用いただけます！

4. 自動販売機・飲食店が充実！

喉が渇いても、館内各所に自動販売機や飲食店が充実しているので、ペースに合わせて水分補給ができます！！歩いて小腹がすいたら、フードコート、レストランでおいしいご飯をどうぞ！

❗安全にお楽しみいただくために❗ ～皆さまへのお願い～

- ・ご自身の体調や周りのお客さまに十分に注意し安全にお楽しみください。
- ・イベント時や混雑時には特に周りに注意をし、道を譲り合ってお通りください。
- ・館内でのランニングまた、歩きスマホは危険ですのでご注意ください。
- ・エスカレーターで移動する際は危険ですので立ち止まってご利用ください。
- ・イオンモールウォーキングにおける事故は責任を負いかねますのであらかじめご了承ください。

ウォーキングで消費できるカロリーは、 体重や歩くスピードによって異なります。

(運動強度)

1メッツ：安静時の強度

- 安静時は体重1kgあたり1分間に約3.5mlの酸素を使う
- 1時間では体重1kgあたり1.05kcal消費する

体重別消費カロリー (3メッツ)

速度4.0km/h	10分	20分	30分	60分
体重50kg	26	52	79	158
体重60kg	32	63	95	189
体重70kg	37	74	110	221

(kcal)

ウォーキングコース別消費カロリー (3メッツ)

速度4.0km/h	体重50kg	体重60kg	体重70kg
ショートコース (8分)	20.94	25.13	29.32
ミドルコース (18分)	47.25	56.70	66.15
ロングコース (25分)	64.57	77.49	90.40

(kcal)

改訂版：「身体活動のメッツ表」国立健康・栄養研究所改編

歩行に関するメッツ (運動強度)

2.0メッツ：ゆっくりと家の中を歩行 (3.2km/h未満)

2.8メッツ：平地でのゆっくりとした歩行 (3.2km/h)

3.0メッツ：散歩など通常の速さで歩行 (4.0km/h)

3.5メッツ：平地での速めの歩行 (4.5km～5.1km/h)

4.0メッツ：階段をゆっくり上る

4.3メッツ：平地での速い歩行 (5.6km/h)

5.0メッツ：平地でのとても速い歩行 (6.4km/h)

5.3メッツ：上り坂 (1～5%の勾配) での歩行 (4.7～5.6km/h)

6.3メッツ：山を登る (荷物なし)

ウォーキングの消費カロリー =

METs

×

運動時間
(h)

×

体重
(kg)

×

1.05
(安静時の1kgあたりの消費カロリー)

157.5kcal =
3.0メッツ × 1時間 × 50kg × 1.05

220.5kcal =
3.0メッツ × 1時間 × 70kg × 1.05

脂肪を**1kg**落とすのに必要な消費カロリー

約7,200kcal

1ヶ月(30日)で脂肪を
1kg減らすのには(7200kcal/30日)
1日あたり約240kcal

それだけ多く消費するか、摂取を控える必要がある

体重75kgの人がウォーキングで240kcal消費しようすると、
3メッツ (散歩など通常の速さで歩行:4.0km/h) の運動を1時間

カロリー消費を高める ウォーキングの方法とは

まずは最初から無理をしない。

- ウォーキングをこれから始める方は
1日に約30分程度歩くことを目安
例) モールウォーキング ショートコースであれば4周 (運動時間約32分)
- 3日に1回程度で行う。
慣れてきたら2日に1回、毎日へと頻度を増やす。
- 歩く速さを少しずつ速くしていく。
ショートコースの所要時間8分を7分に。

30分以上行うのが望ましい

- ウォーキングを数回に分けて合計して30分歩く。
(1周おきに少し休んでもよい。)

時間が短くても負荷をかけて消費する！

- 歩くスピードを速くする
- 荷物を入れたリュックを背負って体重を増やす
- ウォーキングコースに坂道や階段を取り入れるなど

歩く姿勢やフォームを見直す！

- 歩くときは目線は真っ直ぐ前を向き、遠くを見る。
- 背筋はピンと伸ばして腰の位置を高く保ち、
ひじを軽く曲げて腕を後ろに大きく振る。
- 脚はみぞおちから動かすイメージで歩幅を大きく、
つま先で地面を蹴りかかから着地する。
- 呼吸も鼻から吸って口から吐く「腹式呼吸」を意識する。

運動不足になると…

内臓脂肪が蓄積・高血圧
糖尿病・脂質異常

生活習慣病

生活習慣病とは

食事・運動・休養・喫煙・飲酒などの生活習慣が、
深く関係し、病気の発症要因となる疾患の総称

生活習慣病

がん 心臓病 脳卒中 糖尿病 …など

生活習慣病の予防

食事・運動・休養・喫煙・飲酒などの
生活習慣を改める

食事 運動 喫煙 飲酒 睡眠 …など

ウォーキングには沢山の効果が認められています！ ウォーキングの効果

- 生活習慣病の予防
- ダイエット
- 認知機能低下の予防
- 地域社会への参加

※一般的なウォーキングの効果です。効果には個人差があります。

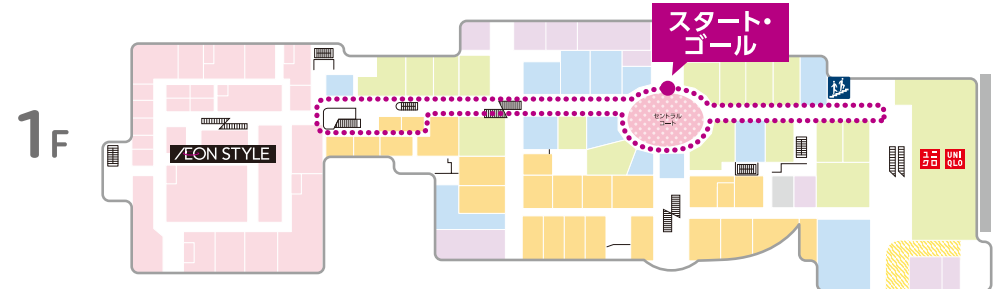
Health! AEON MALL
MALLWALKING
イオンモールウォーキング

普段のお買い物に運動をプラス！

はじめよう！/ イオンモール ウォーキング！

Akita University × AEON MALL
イオンモール秋田

■ イーストモール内1周コース

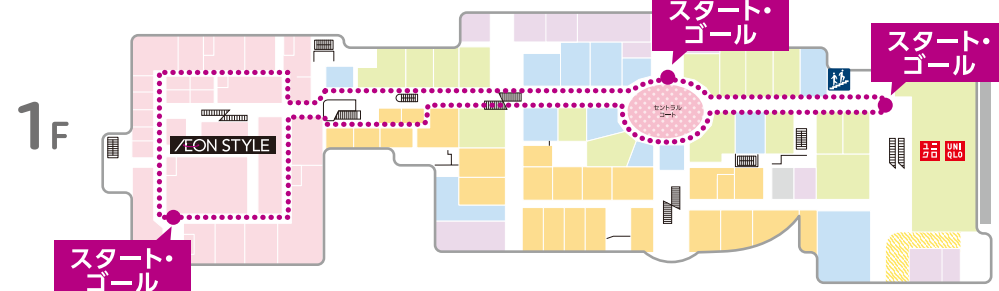


1F

スタート・ゴール

1周：約400m
所要時間：6分
運動強度：3Mets
消費カロリー：15.8kcal
(体重 50kg の場合)

■ ショートコース (1階) 初心者用



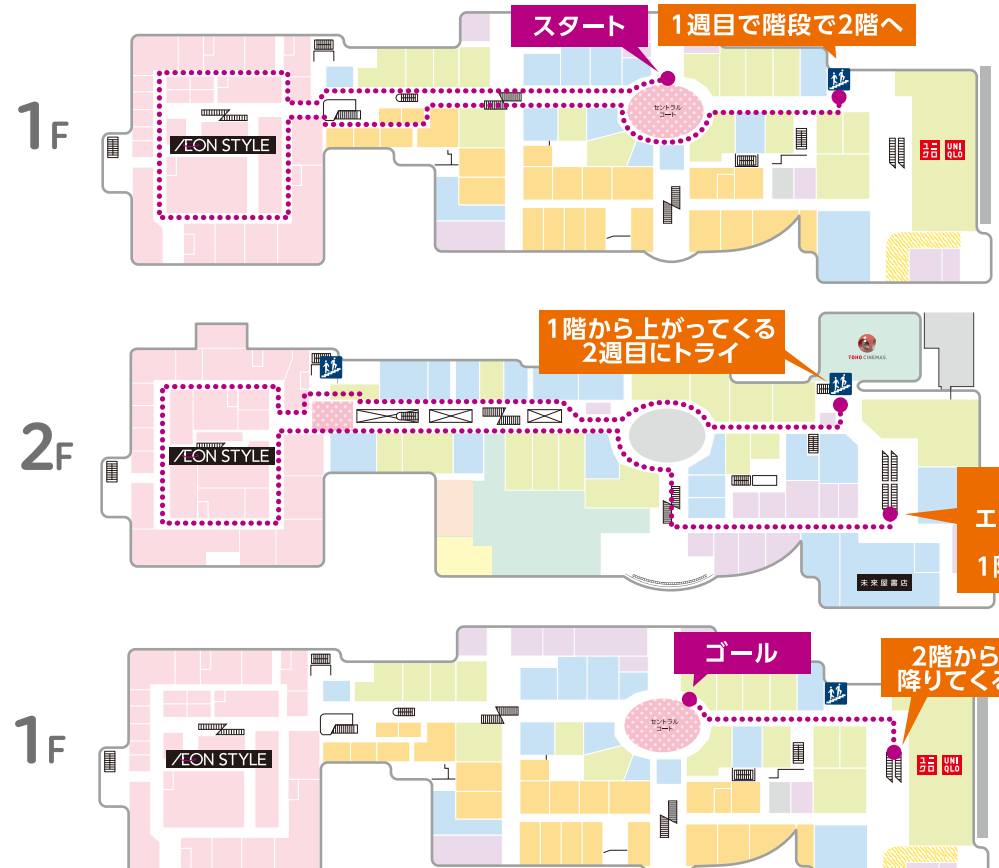
1F

スタート・ゴール

スタート・ゴール

距離：約550m
所要時間：8分
運動強度：3Mets
消費カロリー：20.94kcal
(体重 50kg の場合)

■ ミドルコース (1～2階) 中級者用



1F

スタート

1週目で階段で2階へ

2F

1階から上がってくる
2週目にトライ

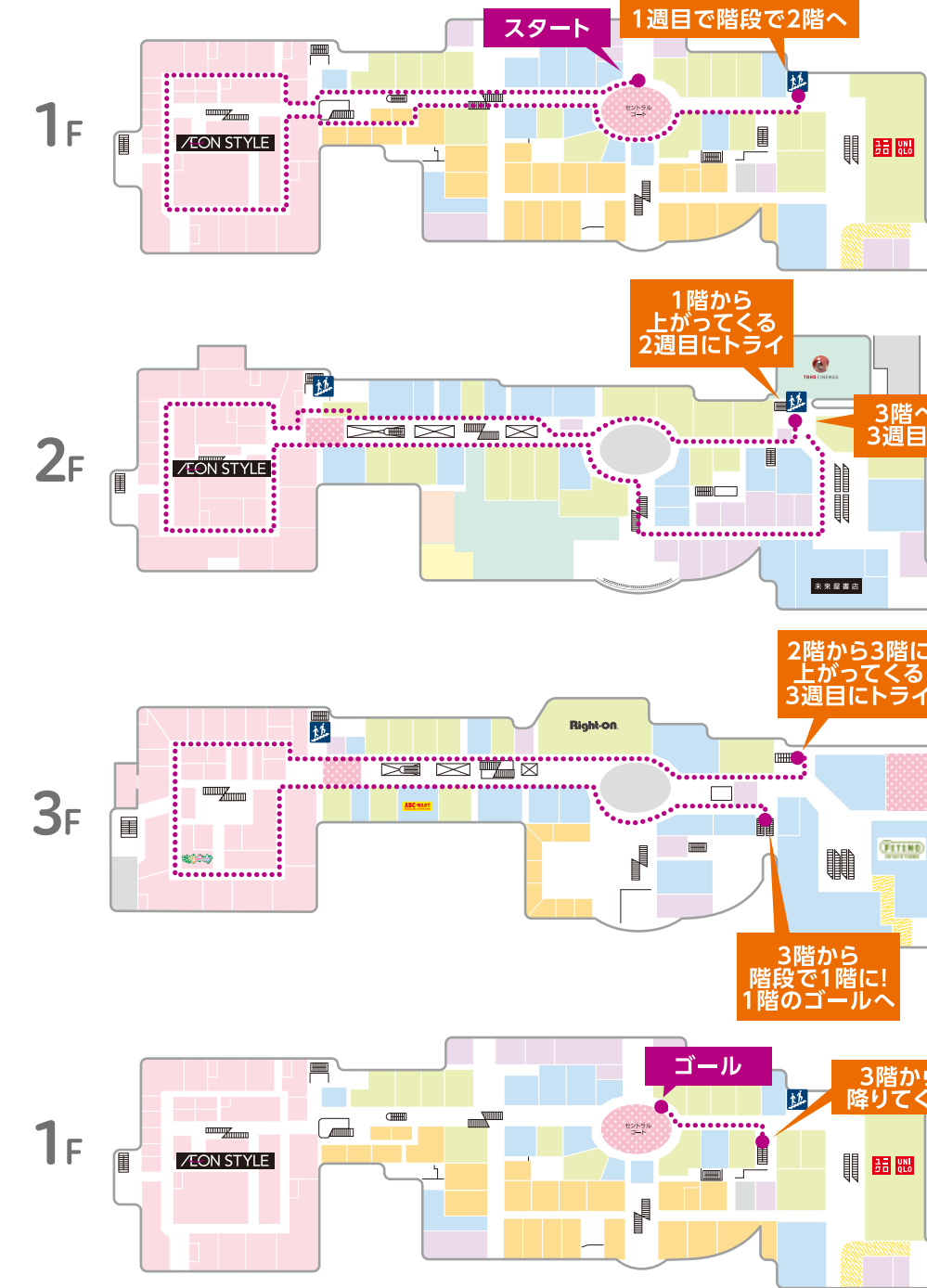
2階からエスカレーターで
1階に!
1階のゴールへ

ゴール

2階から
降りてくる

距離：約1250m
所要時間：18分
運動強度：3Mets
消費カロリー：47.25kcal
(体重 50kg の場合)

■ ロングコース (1～3階) 上級者用



1F

スタート

1週目で階段で2階へ

2F

1階から
上がってくる
2週目にトライ

3階へ上がる
3週目にトライ

2階から3階に
上がってくる
3週目にトライ

3階から
階段で1階に!
1階のゴールへ

ゴール

3階から
降りてくる

距離：約1700m
所要時間：25分
運動強度：3Mets
消費カロリー：64.57kcal
(体重 50kg の場合)

ショートコース (1周)	ミドルコース (1周)	ロングコース (1周)
距離：約550m	距離：約1250m	距離：約1700m
所要時間：8分	所要時間：18分	所要時間：25分
運動強度：3Mets	運動強度：3Mets	運動強度：3Mets
消費カロリー：20.94kcal	消費カロリー：47.25kcal	消費カロリー：64.57kcal

■ エスカレーターコース (1～3F)



1F

スタート

1階から
2階へ

踵上げ5回

2F

1階から
上がってくる
2週目にトライ

踵上げ5回

3階へ上がる
3週目にトライ

2階から上がってくる
3週目にトライ

踵上げ5回

1階に
エスカレーターで

踵上げ5回

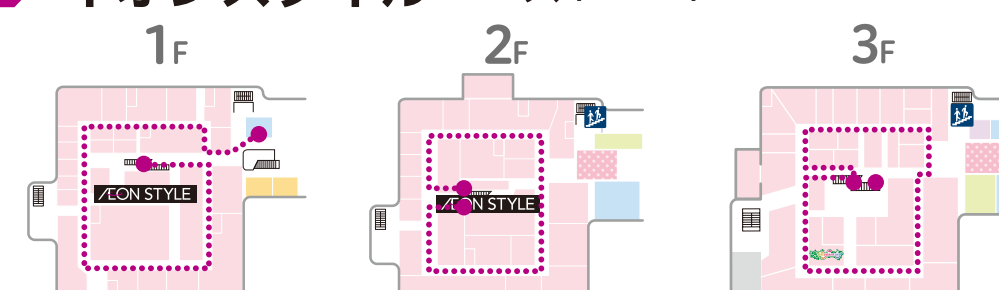
ゴール

3階から
エスカレーターで
おりてくる

踵上げ5回

1階から3階まで：約1200m
所要時間：18分
運動強度：3Mets
消費カロリー：47.3kcal
(体重 50kg の場合)

■ イオンスタイルコース (1～3F)



1F

2F

3F

1階から3階まで：約465m
所要時間：8分
運動強度：3Mets
消費カロリー：20kcal
(体重 50kg の場合)

