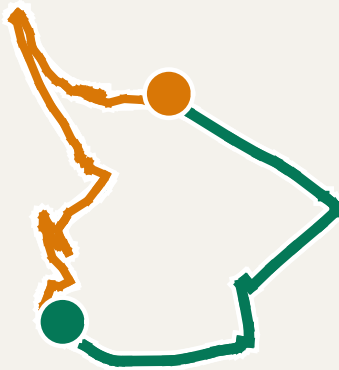


ウォーキングレポート

2026-09-05 のウォーキング・Route II-a

デモンストレーションウォーク. これはあくまで一例であり、実際の測定値ではありません。ゲストは架空のもので、数値は意図的に作成されています。このページは実際の測定値と同じコードで構築されており、ポータルを変更すると表示も変わります。



緑色がルート、金色が実際に歩いた道です。

移動時間	15:30	距離, km	1.24
ペース	12:30	平均心拍数	111.3
最大心拍数	121	目標心拍ゾーン内 104-119	83 %
上昇高度 (m)	66	消費カロリー	77

測定結果の見方

心拍数は、83 %の時間、目標ゾーン 104-119 内に留まりました。これは、スパのトレイルが意図する負荷そのものです。心臓は適切に働き、夕方になってもまだ体力が残っています。

平均ペースは 12:30 分/km でした。これは健康な方の穏やかなウォーキングペースです。

66 mの上昇がありました。上り坂は、最も正直な負荷です。平坦な道よりも心拍数が速く上昇します。

これらの数値が示さないこと

- 一度の散歩だけでは不十分です。
今日の歩き方は示しますが、方向性は示しません。持久力が向上しているか低下しているかは、数日間の継続によってのみ明らかになります。
- ここには夜がありません。
睡眠、夜間の心拍変動、安静時心拍数は、睡眠中に測定されます — これらが、回復したか、疲労が蓄積されたかを示すものです。
- 比較対象がありません。
«83 %の時間が目標心拍数ゾーン内» — これは多いのでしょうか、少ないのでしょうか？その答えは、昨日と一昨日が並んで初めて見えてきます。

LONGEVITYプログラムが提供するもの

- ご滞在中の全期間、腕時計と客室の体重計をご利用いただけます。毎晩、毎日、完全に測定されます。
- 「今日のレポート」 — 同じ測定値ですが、毎朝、前日と比較してご覧いただけます。
- 医師は治療開始前にあなたの夜間のデータを把握し、それに基づいて日中の活動を調整します。どこでペースを落とすか、どの源泉の水を飲むか、どのルートを歩くか、どの心拍数ゾーン内で活動するかを指示します。

・ フィットネス年齢とご到着日との比較 — 推測ではなく、数値で進捗を確認できます。

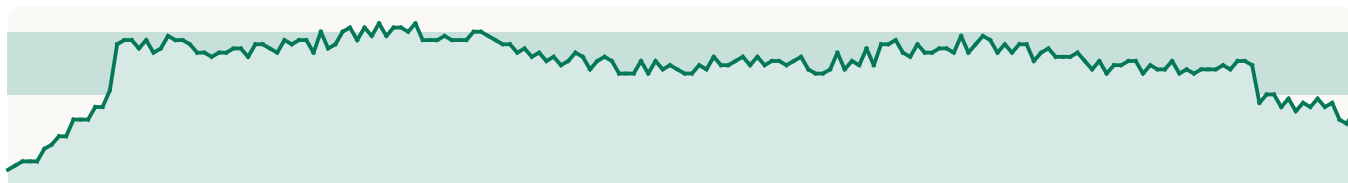
今回のウォーキングで時計が測定したこと

ヘルスセクションと同じ測定値が、ウォーキング中に記録されました。

目標範囲内 104–119	83 %	目標範囲未満	14 %
目標範囲超過	3 %	この時間帯の歩数	1810
階数、上り/下り	22.3 / 13.5	ウォーキングで消費	13

ウォーキング中の心拍数

111.3 平均 · 86–121



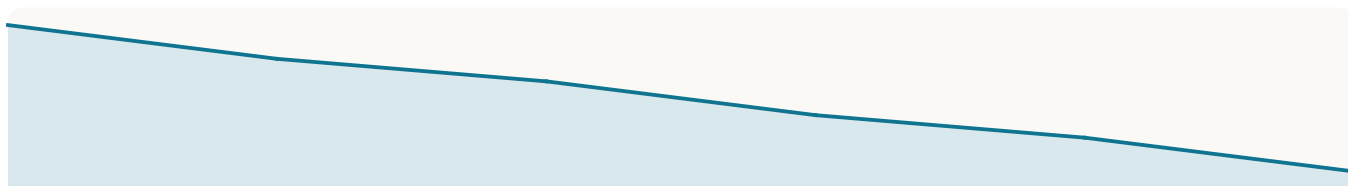
ストレス

43.5 平均 · 24–57



Body Battery

71.5 平均 · 65–78



呼吸数、回/分

18.1 平均 · 15.7–20.1

