

# No. 3 勾玉池コース



※せんぐう館開館時間のみ勾玉池周辺に入れます。

## ウォーキングルート情報

距離：約 5.5km

時間：約 72 分

歩数：約 8,300 歩

特徴：ほとんど平坦な道で、歩道を歩くことができる

豊川菺神社・外宮・月夜見宮を参拝しながら歩くことができる

勢田川沿いも気持ちが良い

エネルギー消費量：体重 1kgあたり 2.7kcal

自覚的運動強度：ややきつい(距離的に)

平均心拍数：約 98 拍/分

例えば体重60kgの方がこのコースをウォーキングした場合・・・エネルギー消費量は 162kcal



約 1 個分 が消費されたこととなります



:おにぎり1個(100g・具なし)=168kcal