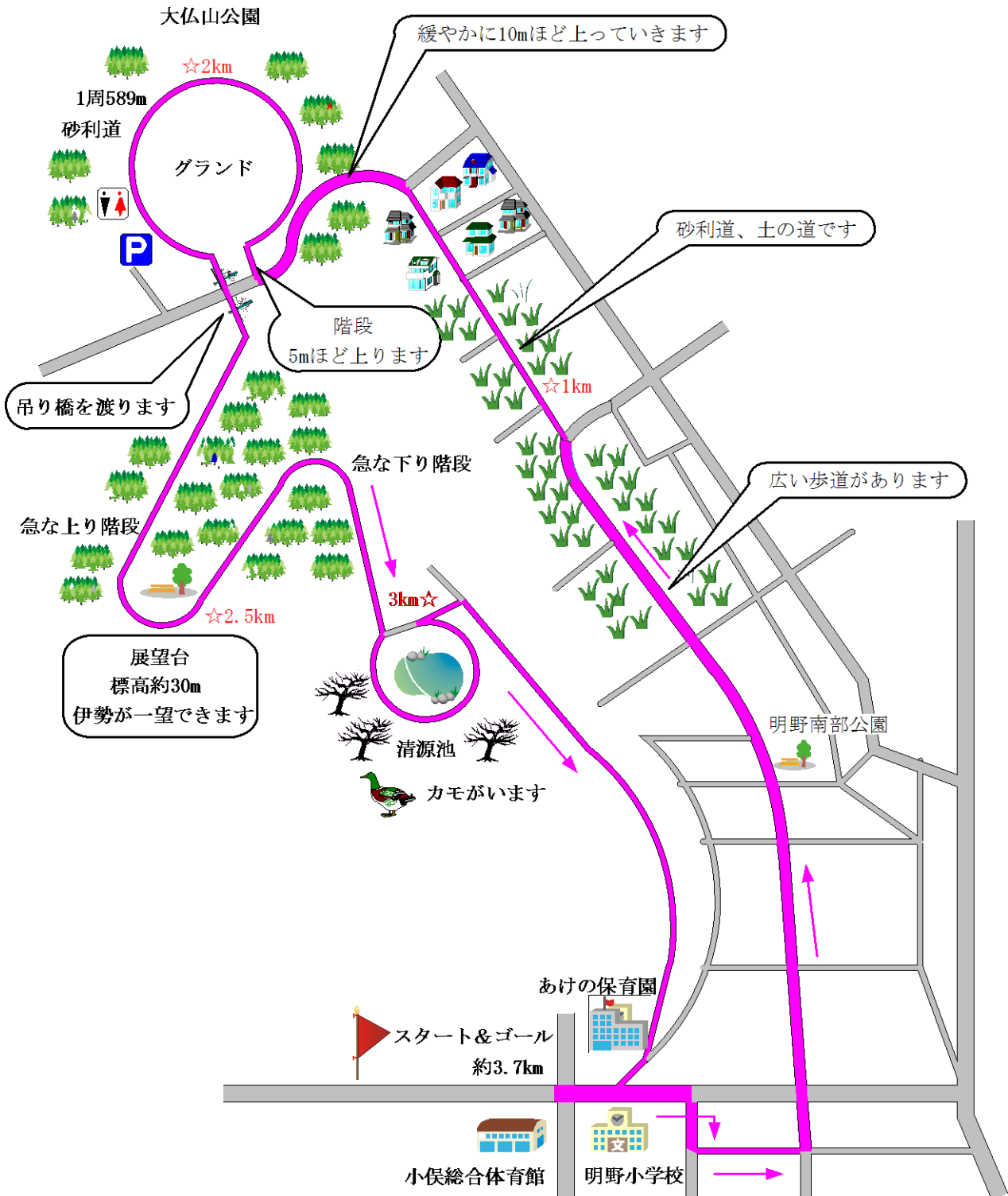


# No. 39 明野・深緑と清源池コース



## ウォーキングルート情報

距離: 約 3.7 km

時間: 約 45 分

歩数: 約 5500 歩

標高差: 約 30 m

心拍数(平均値): 約 100 拍/分 (最大心拍数の約 50%) 心拍数(最大値): 135 拍/分 (最大心拍数の約 65%)

エネルギー消費量: 体重 1kgあたり 4.4kcal

自覚的運動強度: 楽である

特徴: 緩やかな上り下り、様々な地面(砂利、土、階段等)、  
広い歩道

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 264 kcal



**約 1.5 個** が消費されたこととなります: おにぎり 1 個(100g・具なし) = 168 kcal