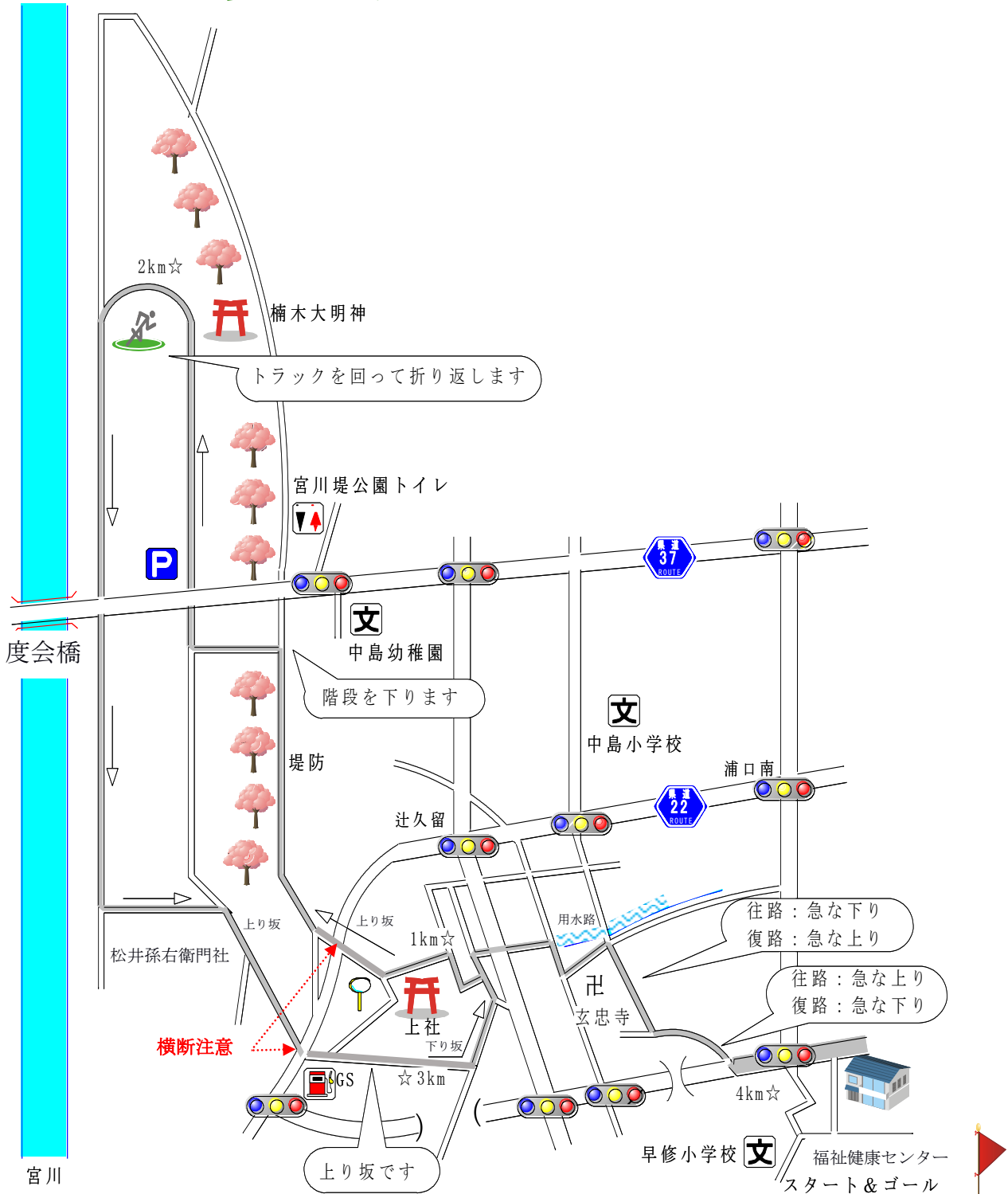



No. 68 上社・宮川堤ウォーキングコース



ウォーキングルート情報

距離： 約 4.4 km	エネルギー消費量： 体重 1kgあたり 3.9 kcal
時間： 約 60 分	自覚的運動強度： 楽である～ややきつい
歩数： 約 6000 歩	起伏： トンネル越えで非常にきつい坂
心拍数： 約 115 拍/分 (最大心拍数の約 60%)	
往路・復路の非常にきつい坂 約 140 拍/分(最大心拍数の約 70%)	

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 234kcal

 **約 1.4 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