



No. 69 浜郷・勢田川ウォーキングコース

浜郷地区まちづくり協議会
おすすめのウォーキングコースです！



ウォーキングルート情報

距離: 約 3.7 km	エネルギー消費量: 体重 1kgあたり 3.4 kcal
時間: 約 50 分	自覚的運動強度: 楽である～ややきつい
歩数: 約 5000 歩	起伏: ほぼ平坦
心拍数: 約 100～110 拍/分 (最大心拍数の約 50～55%)	
特徴: 平坦で、特に堤防上は安全で気持ち良いが、風が吹くとエネルギー消費量も大きく変化	

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 204kcal

約 **1.2 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