



# No. 71 城田探ウォーク! 上地コース

城田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 4.3km

時間: 約 60 分

歩数: 約 6800 歩

平均心拍数: 90~95 拍/分

自覚的運動強度: 楽である

エネルギー消費量: 体重1kgあたり 2.2kcal

特徴: 平坦なコースで歩きやすいです。

田畑の間を歩くので、ゆったり歩くことができます。

例えば体重 60 kg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 132kcal



約 **0.8 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