

No. 79 今一色・高城コース



ウォーキングルート情報

距離: 約 3.0 km エネルギー消費量: 体重 1kgあたり 1.54kcal

時間: 約 40 分 自覚的運動強度: 楽である

歩数: 約 6300 歩 平均心拍数: 約 88 拍/分

起伏: ほぼ平坦

特徴: 「漁港を眺めながらの堤防沿い」「街中」最後は「高城浜を望む水辺の眺望」と風景のコントラストが楽しめます。また、コース中盤には、小高い丘に祭られた高城神社があります。堤防沿いから高城神社までの区間は、道幅が狭く、車の往来に注意が必要です。

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 92.4kcal

約 0.55 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