



No. 19 宮川堤コース

階段を下ります

宮川

1km ☆

宮川堤公園

スタート

ゴール

度会橋

1.3km

下り坂

2km ☆

上り坂

堤防の桜並木

階段を登ります

土

遮るものがないため
日差しが強い時注意

ウォーキングルート情報

距離： 約 2.6 km

時間： 約 30 分

歩数： 約 3500 - 4000 歩

エネルギー消費量：
体重 1kgあたり 2.7 kcal

自覚的運動強度：
かなり楽である

心拍数： 約 100 拍/分
(最大心拍数の約 50%)

起伏： ほとんどなし

特徴： 桜並木、川沿い、いろいろな路面

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 162 kcal



約 1 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