



市営大仏山公園スポーツセンター No. 83 山のなかよし広場コース



ウォーキングルート情報

距離: 約 2.0 km

エネルギー消費量: 体重 1kgあたり 0.92kcal

時間: 約 24 分

自覚的運動強度: 楽である

歩数: 約 2,730 歩

平均心拍数: 約 86 拍/分

起伏: あり

特徴: 緑が多く、歩いていて気持ちが良いコースです。

たくさんの楽しい遊具がある山のなかよし広場も通り、お子さんと一緒に楽しめます。

距離が短くなっていますが、グラウンドをもう1周するなど距離の工夫もできます。

アップダウン(---点線部分)も2か所あり、グラウンドには健康づくりに役立つ遊具もあります。

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 55.5kcal



約 0.33 個

が消費されたことになります: おにぎり1個(100g・具なし) = 168 kcal