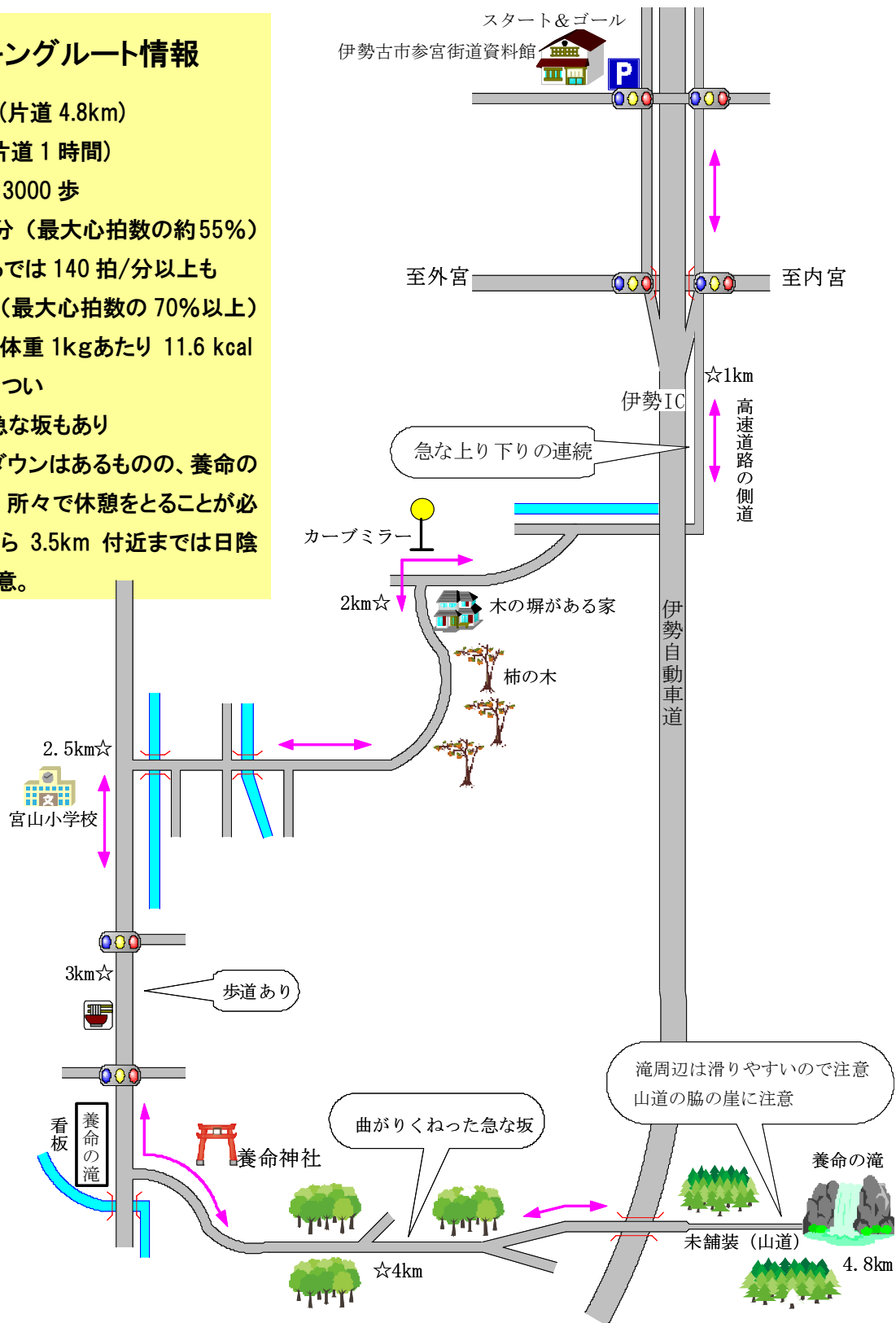


No. 34 古市参宮街道資料館～養命の滝コース

ウォーキングルート情報

距離：約 9.6 km (片道 4.8km)
 時間：約 2 時間 (片道 1 時間)
 歩数：約 12000～13000 歩
 心拍数：約 110 拍/分 (最大心拍数の約 55%)
 きついところでは 140 拍/分以上も
 (最大心拍数の 70%以上)
 エネルギー消費量：体重 1kgあたり 11.6 kcal
 自覚的運動強度：きつい
 起伏：非常に多く、急な坂もあり
 特徴：多くのアップダウンはあるものの、養命の滝で癒される。所々で休憩をとることが必要。スタートから 3.5km 付近までは日陰がないので注意。



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 696 kcal



約4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