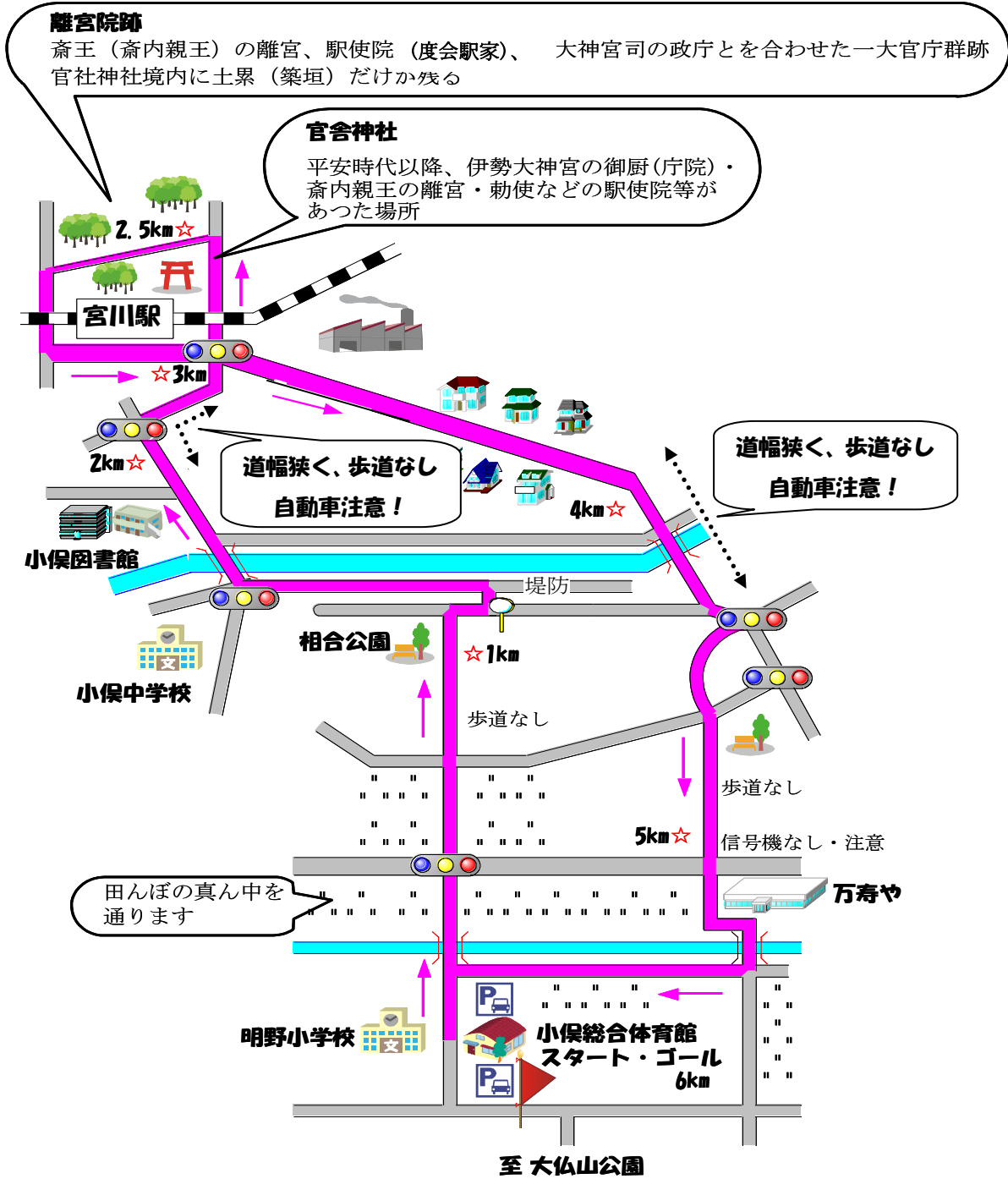



# No. 37 小俣田園コース



## ウォーキングルート情報

距離： 約 6.0 km	エネルギー消費量： 体重 1kgあたり 4.3kcal
時間： 約 75 分	自覚的運動強度： 楽である
歩数： 約 8000 歩	心拍数： 約 100 拍/分（最大心拍数の約 50%）
起伏： 全くなし	特徴： 広々とした田んぼの中を歩く、日陰は離宮院跡のみ

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 258kcal

 **約 1.5 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