

# No. 45 徴古館・古市コース

毎月11日は健康の日



## ウォーキングルート情報

距離: 約 4.0 km

時間: 約 50 分

歩数: 約 5000~5500 歩

標高差: ルート後半に下りあり

血中乳酸値: 2.4→1.7mmol/L (有酸素運動)

心拍数(平均値): 約 120 拍/分 (最大心拍数の約 60%)

心拍数(最大値): 約 140 拍/分 (最大心拍数の約 70%)

エネルギー消費量: 体重 1kgあたり 4.5 kcal

自覚的運動強度: 楽である~ややきつい

特徴: 商店街・団地あり、一部交通量が多い道路横断あり

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 270 kcal



約 1.6 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