

No.46 古市参宮街道 (外宮~内宮) コース

生涯を健康で暮らせる健康文化都市

毎月1日は健康の日



ウォーキングルート情報

距離: 約 4.6 km

心拍数(平均値): 約 100 拍/分 (最大心拍数の約 50%)

時間: 約 60 分

心拍数(最大値): 約 130 拍/分 (最大心拍数の約 65%)

歩数: 約 6000~6500 歩

エネルギー消費量: 体重 1kgあたり 4.3kcal

標高差: 約 40m

自覚的運動強度: 楽である

血中乳酸値: 2.2→2.0mmol/L (有酸素運動)

特徴: 前半での急な上り、後半での急な下り、古市の歴史とおほらい町

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 258 kcal



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