

No. 47 明野自衛隊駐屯地周回コース



ウォーキングルート情報

距離: 約 4.8 km	平均心拍数: 約 110 拍/分 (最大心拍数の約 55%)
時間: 約 60 分	エネルギー消費量: 体重 1kgあたり 3.7kcal
歩数: 約 6500 歩	自覚的運動強度: 楽である～ややきつい
標高差: ほぼなし	特徴: 自衛隊のヘリコプターと爆音を感じながらのウォーキング
血中乳酸値: 1.9→1.4mmol/L (有酸素運動)	高低差はほとんどないが、日陰もないことに注意

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 222 kcal



約 1.3 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