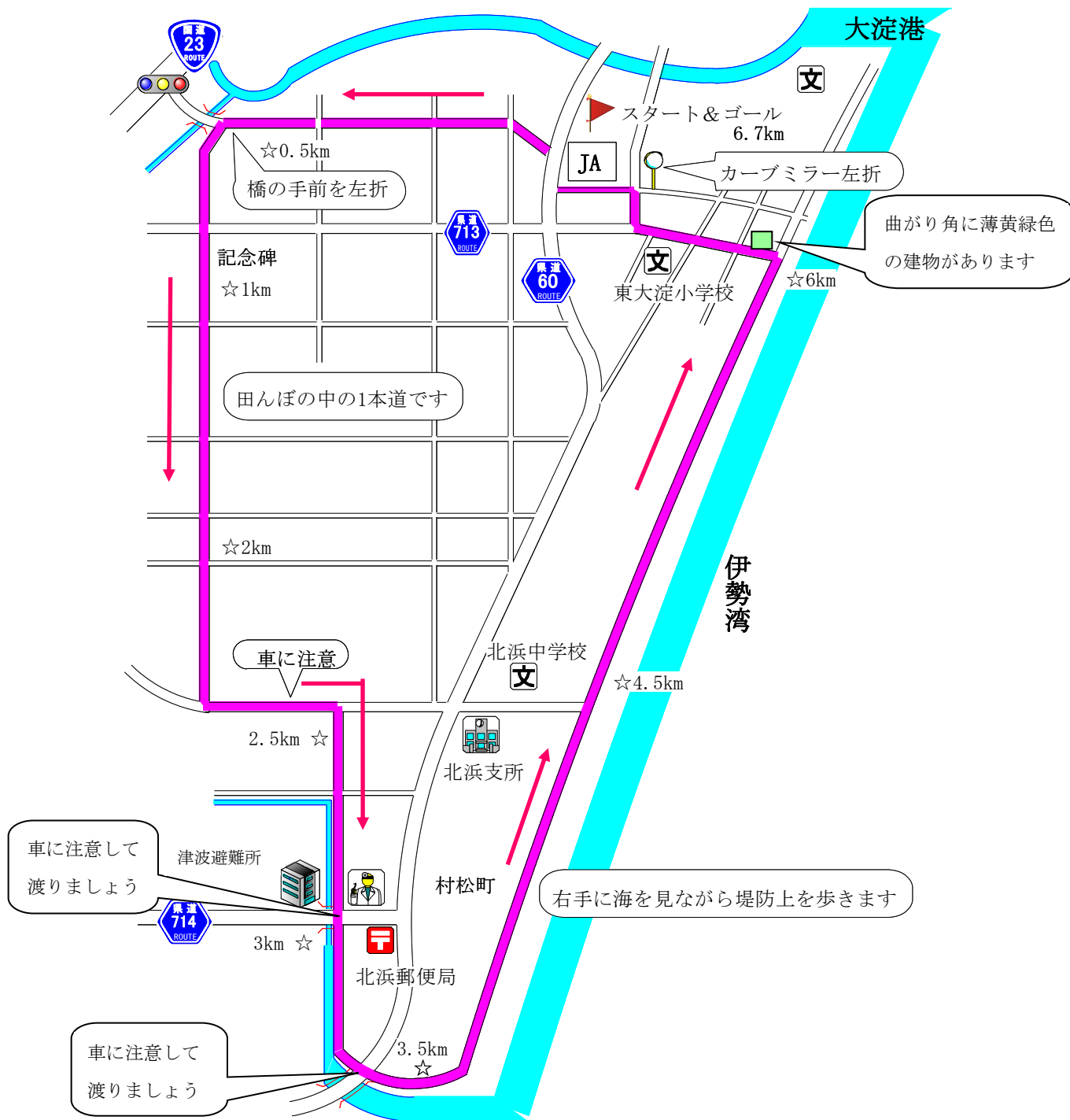


No. 50 東大淀～北浜コース



ウォーキングルート情報

距離: 約 6.5 km

時間: 約 80 分

歩数: 約 9000 歩

起伏: 無し

平均心拍数: 約 110 拍/分 (最大心拍数の約 55%)

エネルギー消費量: 体重 1kgあたり 5.1kcal

自覚的運動強度: 楽である～ややきつい

特徴: 広大な田んぼの中の道と雄大な海沿いの堤防、日陰が無い

平坦だが風が強く、風により自覚的運動強度等は大きく変化

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 306kcal



約 2 個弱 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