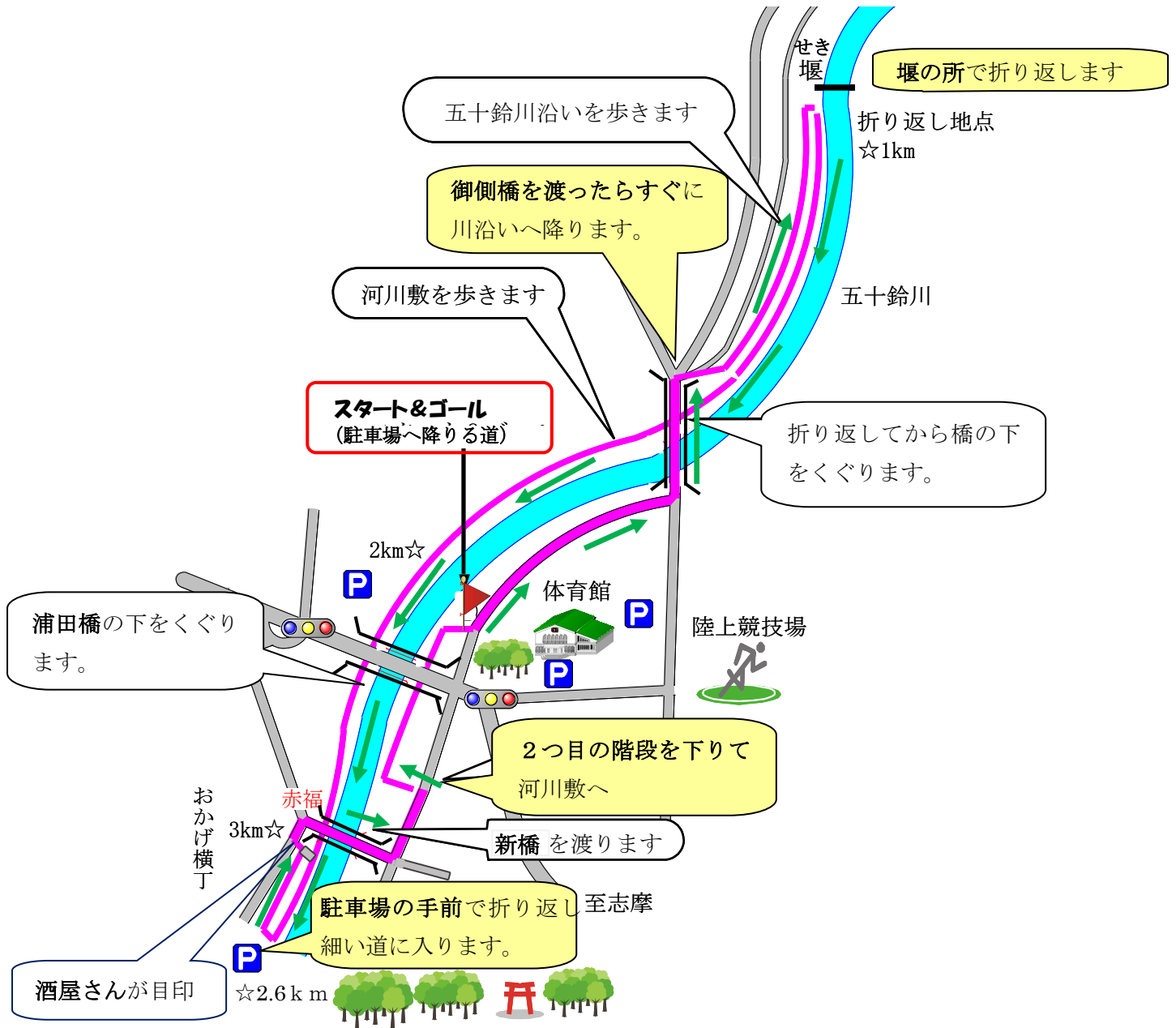


No. 58 五十鈴川周回コース



ウォーキングルート情報

距離: 約 3.6 km

平均心拍数: 約 110 拍/分 (最大心拍数の約 55%)

時間: 約 45 分

エネルギー消費量: 体重 1kgあたり 3.5kcal

歩数: 約 5000 歩

自覚的運動強度: 楽である

起伏: ほとんどなし

特徴: 五十鈴川の清流を見ながら、河川敷を歩くコース(河川敷は駐車場になっているところが多く、自動車に注意)
景色がきれいで、起伏がなく、川からの風が心地よいため、非常に楽に感じられる(ただし、日陰はほぼない)

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 210 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