

# No. 63 大仏山公園周辺散策コース



## ウォーキングルート情報

距離: 約 4.7 km	エネルギー消費量: 体重 1kgあたり 3.7 kcal
時間: 約 60-70 分	自覚的運動強度: ややきつい
歩数: 約 7000 - 7500 歩	
心拍数: 約 100 拍/分 (最大心拍数の約 50%)	
展望テラスへの登り斜面: 約 135 拍/分(最大心拍数の約 70%)に上昇	
起伏: 大仏山公園への出入り、展望テラスへの出入りのところで上りあり。あとは平坦。	

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 個分** が消費されたこととなります: おにぎり1個(100g・具なし)=168kcal