

# No. 64 柏町スマートウォークコース



## ウォーキングルート情報

距離: 約 6.2 km

時間: 約 80 分

歩数: 約 8000 - 9000 歩

エネルギー消費量: 体重 1kgあたり 4.7 kcal

心拍数: 90~100 拍/分


(最大心拍数の約 50%)

自覚的運動強度: 楽である~ややきつい

起伏: なし

特徴: 真っ平らな田んぼの中を歩くコースです。  
日陰はほとんどありません。4.3km 地点から柏町民会館に戻れば 4.7km ほどのコースになります。

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 282 kcal

 **約 1.7 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