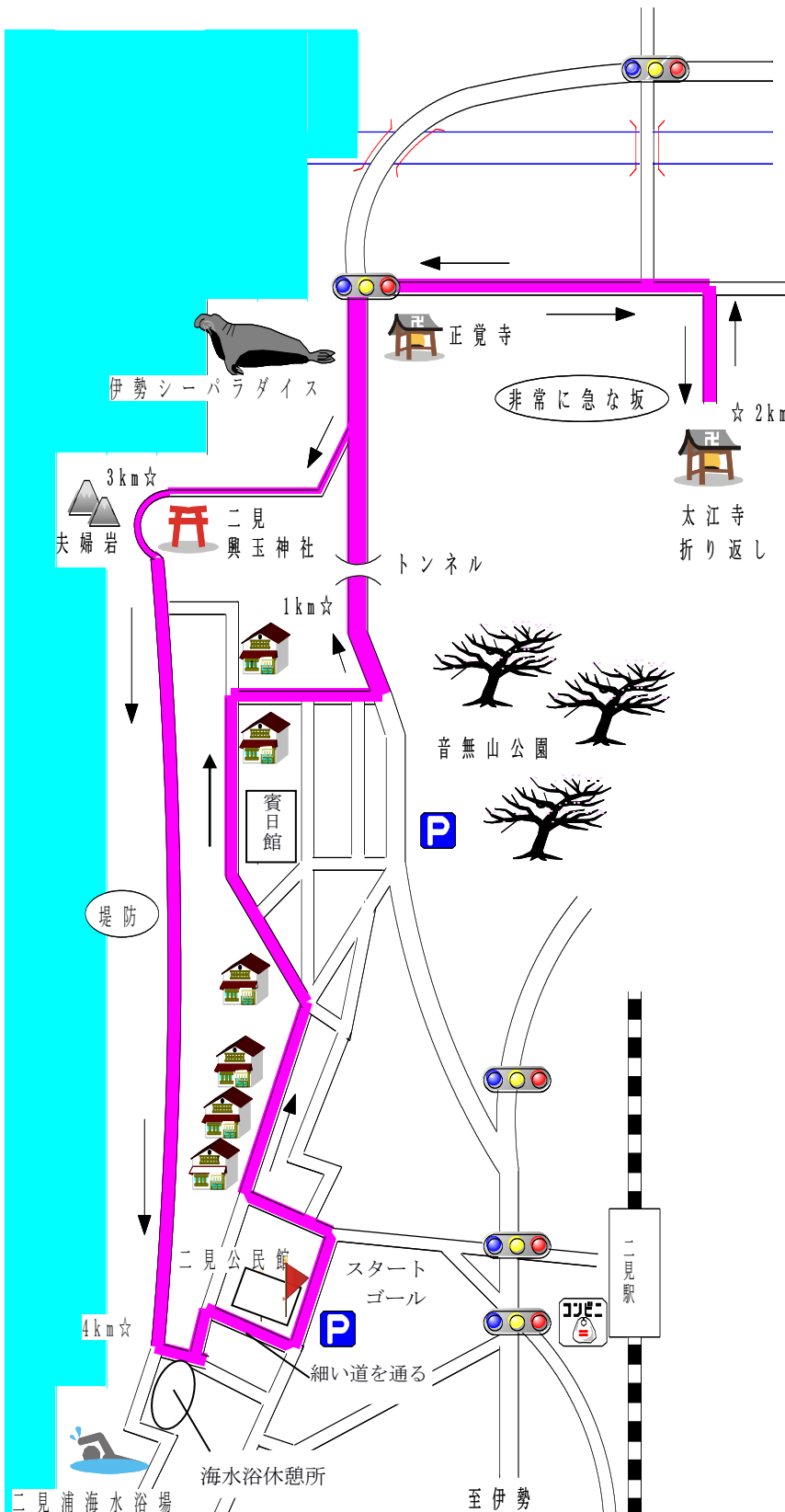




No.67 二見・太江寺ウォーキングコース



ウォーキングルート情報

距離： 約 4.2 km

時間： 約 60 分

歩数： 約 6000 歩

エネルギー消費量：

体重 1kgあたり 3.5 kcal

心拍数： 100～110 拍/分

(最大心拍数の約 50-55%)

最大心拍数：

約 140 拍/分

(最大心拍数の約 70%)

太江寺の山門到達後

自覚的運動強度：

楽である～ややきつい

起伏：太江寺の山門前が非常に急なので
注意(特に下り)

特徴：二見の旅館街を歩いた後、藤の花
で有名な太江寺へと急な坂を 200m
ほど上ります。この時だけ少しくつさ
を感じます。その後は、海を見ながら
堤防の上を歩く、景色の良いコースで
す。また、ほとんどが平坦で、歩き
やすいコースでもあります。

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210kcal



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