



No. 71 城田探ウォーク！ 上地コース

城田地区まちづくり協議会

おすすめのウォーキングコースです！



ウォーキングルート情報

距離：約 4.3km

時間：約 60 分

歩数：約 6800 歩

平均心拍数：90～95 拍/分

自覚的運動強度：楽である

エネルギー消費量：体重1kgあたり 2.2kcal

特徴：平坦なコースで歩きやすいです。

田畑の間を歩くので、ゆったり歩くことができます。

例えば体重 60 kg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 132kcal



約 **0.8 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