



No. 75 宮山地区集会所めぐり Aコース



ウォーキングルート情報

距離: 約 3.8km	エネルギー消費量: 体重1kgあたり 1.7kcal
時間: 約 45分	自覚的運動強度: きつい
歩数: 約 5,200歩	平均心拍数: 105 拍/分
特徴: 距離は短いが小学校前や前山団地などアップダウンのハードさがある 前山団地の上では朝熊山の眺めがきれい	

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 102kcal



約0.6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