

# 6 宮野木中央公園散歩コース

距離**2.7**km 時間**38**分 歩数**4,500**歩 消費カロリー**114**kcal

## コースのおすすめポイント

### A 宮野木中央公園



疲れたら  
公園のあずまやで  
ひと休み。

### B 宮野木スポーツセンター



**6** **宮野木中央公園散歩コース** 距離**2.7km** 時間**38分** 歩数**4,500歩** 消費カロリー**114kcal**



**10分間歩いて消費するエネルギー**

酸素の摂取量 .....10分間で6,300ml } ⇒ 6,300ml×5kcal⇒ **およそ30kcal**

酸素1ℓあたりのエネルギー消費量.....5kcal

※消費エネルギー・所要時間は体重60kgの人が分速70m(ふつう歩き)で歩いた場合で算出。  
 ※歩数は標準的な1歩60cmで算出。