

7

なかつがわ 中津川 散策コース

坂本児童館を起点に、中津川の恵みを受けた十貫田や若宮の耕地や、二井坂・半縄・坂本地区の旧跡を巡るコースです。

歩行距離
約 4.4 km

歩行時間
約 60 分

消費カロリー
(目安)
347kcal



【散策コースのポイント】

- ・坂本十貫田や若宮の耕地は、四季折々の表情が楽しめます。
- ・若宮グラウンド先の「二井坂」と坂本の「吹上坂」はある坂ですが、全般的に平坦で歩きやすいコースです。

◆消費カロリー算定(目安)

※コース状況を考慮し、運動強度は 5.5METs としました

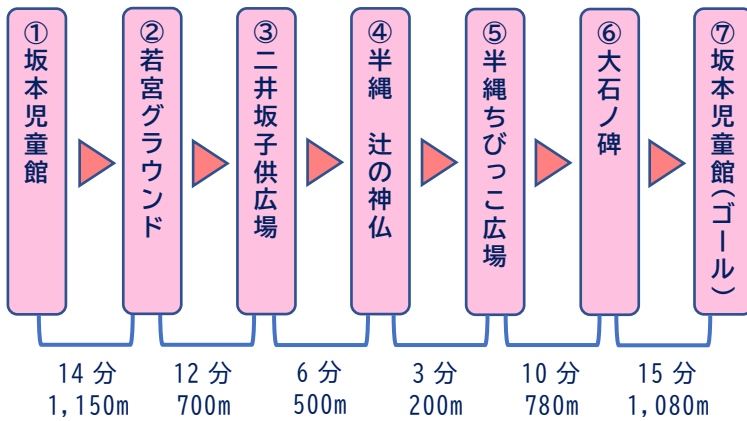
例 60 kgの方が60分(1時間)歩行

$$5.5\text{METs} \times 1\text{時間} \times 60\text{kg} \times 1.05 = 346.5\text{kcal}$$

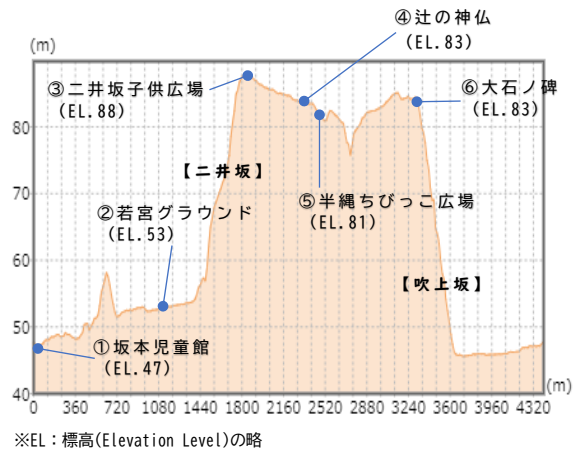


●消費カロリーを試算してみましょう
 $5.5\text{METs} \times 1\text{時間} \times (\quad \text{kg}) \times 1.05 = (\quad) \text{kcal}$

◀ 散策コース 順路 ▶



◀ 散策コース 高低図 ▶



- ・散策コースマップは地理院地図(電子国土 Web)を加工して作成しています。
- ・歩行距離については、地理院地図上の平面距離を表記しています。
- ・散策コースの行程は目安です。始めやすい地点、歩きやすい区間等、ご自身の体調と相談しながら歩きましょう。

MEMO

