

# No. 1 潮風の道ロングコース

生涯を健康で暮らせる健康文化都市  
毎月11日は健康の日



## ウォーキングルート情報

距離: 約 7.8 km  
 時間: 約 1 時間 40 分  
 歩数: 約 10000~11000 歩  
 標高差: ほとんど無し  
 血中乳酸値: 2.0→1.4mmol/L (有酸素運動)

心拍数(平均値): 約 100 拍/分 (最大心拍数の約 50%)  
 心拍数(最大値): 約 125 拍/分 (最大心拍数の約 65%)  
 エネルギー消費量: 体重 1kgあたり 4.7kcal  
 自覚的運動強度: 楽である~ややきつい  
 特徴: 風が強いことが多い、海の景色を見ながらの堤防を 3km 強

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 282 kcal  
 約 1.7 個が消費されたこととなります おにぎり1個 (100g・具なし) = 168 kcal

※最新の道路状況や施設情報と異なる場合があります。ご利用の際は、現地の案内表示や交通ルールに従って安全にウォーキングをお楽しみください。

コース検証: 皇學館大学教育学部教育学科 H19 年度検証(R8.3 月一部修正)

伊勢市健康福祉部健康課