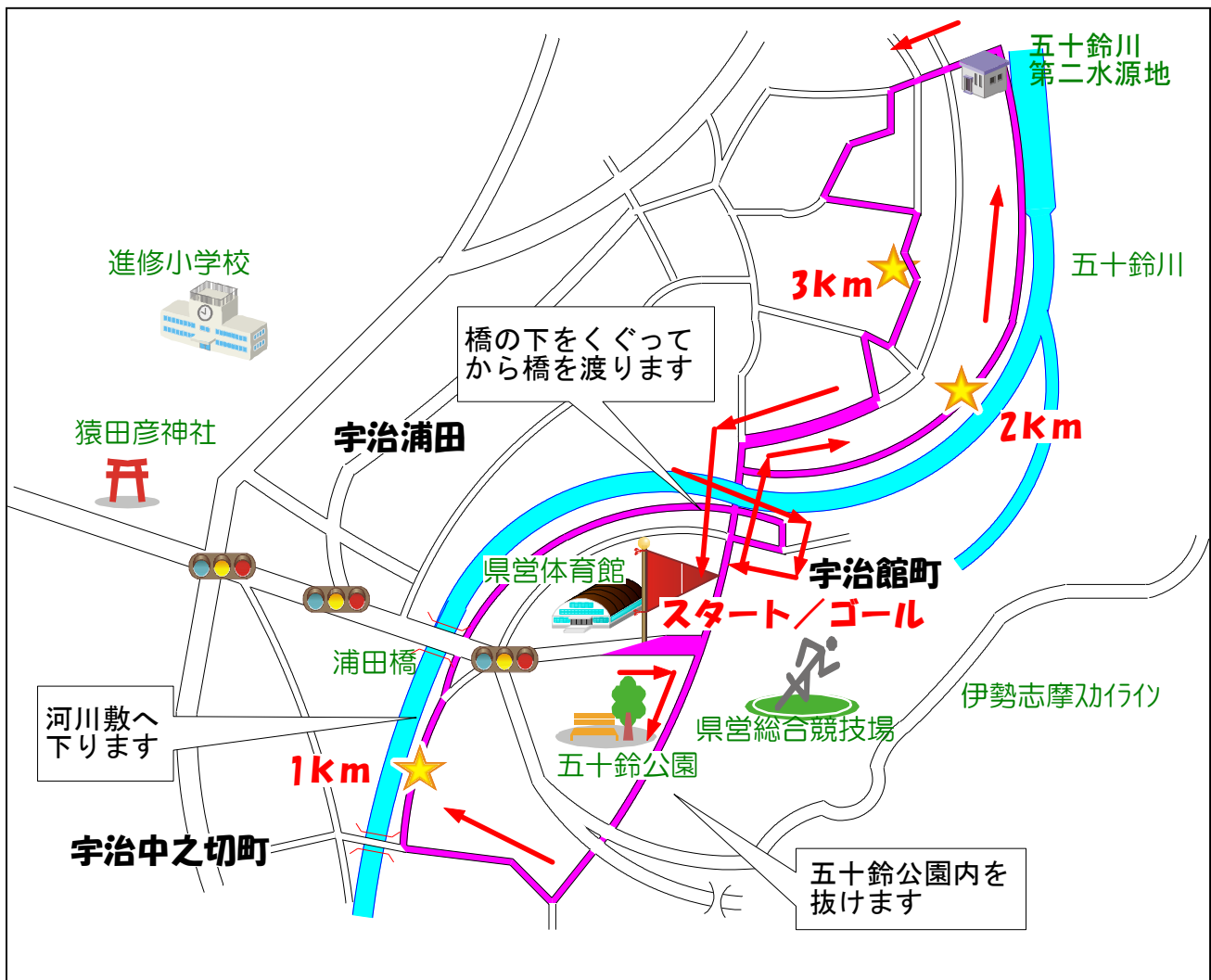


No.2 川のせせらぎと桜の道コース



ウォーキングルート情報

距離：約 3.6km	エネルギー消費量：体重 1kgあたり 3.0kcal
時間：約 40 分	自覚的運動強度：かなり楽である
歩数：約 5200 歩	血中乳酸値：1.8→1.2mmol/l（有酸素運動として効果的）
心拍数：約 95 拍/分	
起伏：ややあり	

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180kcal

約 1.1 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

※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

伊勢市健康福祉部健康課