

No. 3 勾玉池コース



※せんくう館開館時間のみ勾玉池周辺に入れます。

ウォーキングルート情報

- 距離：約 5.5km
- 時間：約 72 分
- 歩数：約 8,300 歩
- 特徴：ほとんど平坦な道で、歩道を歩くことができる
- 豊川菺神社・外宮・月夜見宮を参拝しながら歩くことができる
- 勢田川沿いも気持ちが良い
- エネルギー消費量：体重 1kgあたり 2.7kcal
- 自覚的運動強度：ややきつい(距離的に)
- 平均心拍数：約 98 拍/分

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 162kcal

約 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