

No.4 外宮さん周辺散歩道コース



ウォーキングルート情報

距離：約 4.8km

時間：約 62 分

歩数：約 6,900 歩

起伏：なし



特徴：ほとんど平坦なコースだが距離的にややきつい。
社が多く参拝を楽しみながら歩くことができる。

エネルギー消費量：体重 1kgあたり 2.3kcal

自覚的運動強度：ややきつい

平均心拍数：約 89 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 138kcal

 **約 0.8 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(R8.3 月一部修正)

伊勢市健康福祉部健康課