



No. 13 鹿海町コース



ウォーキングルート情報

距離: 約 5.8km

エネルギー消費量: 体重 1kgあたり 6.7kcal

時間: 約 70 分

自覚的運動強度: ややきつい~きつい

歩数: 約 8000 歩

血中乳酸値: 2.1→1.7mmol/L (有酸素運動として効果的)

心拍数: 約 100~110 拍/分(最大心拍数の 50~60%)

血糖値: 86.6→78.2mg/L (生活習慣病に対して効果あり)

起伏: 上り下りが多い

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402kcal



約 2.4 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 H20 年度検証(R8.3 月一部修正) 伊勢市健康福祉部健康課