

## No. 14 小俣町参宮コース



## ウォーキングルート情報

距離：約 5.2km	エネルギー消費量：体重 1kgあたり 5.5kcal
時間：約 65分	自覚的運動強度：楽である～ややきつい
歩数：約 7,000 歩	血中乳酸値：2.2→1.5mmol/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：94.8→89.4mg/L（生活習慣病に対して効果あり）	
起伏：平坦	

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330kcal

**2 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