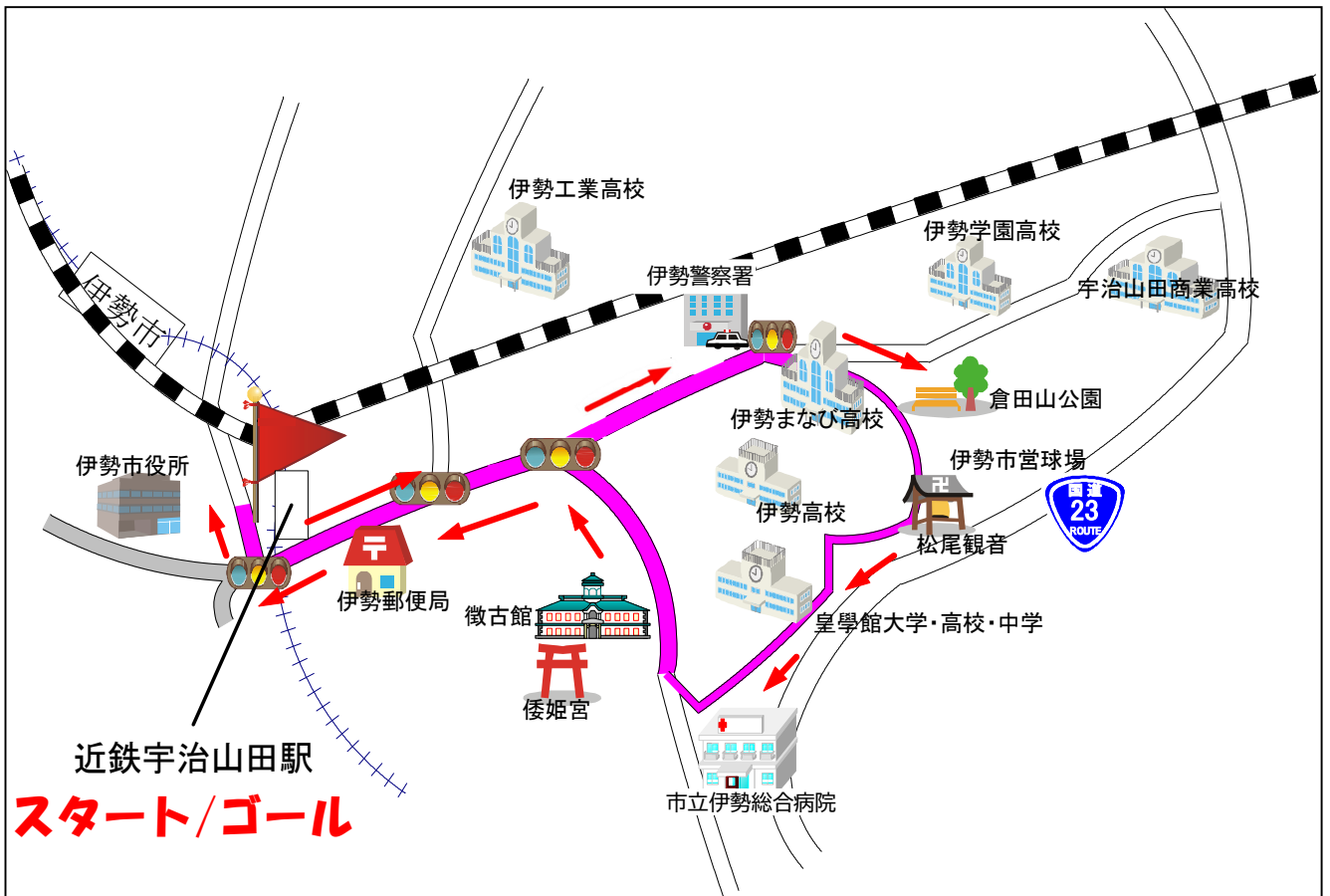


No.20 宇治山田駅発着コース





ウォーキングルート情報

距離：約 4.8km
時間：約 60 分
歩数：7,500 歩
起伏：倉田山周辺であり

エネルギー消費量：体重 1kgあたり 4.5kcal
自覚的運動強度：楽である
心拍数：約 100 拍/分(最大心拍数の約 50%)

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270kcal

 **約 1.6 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 H21 年度検証

伊勢市健康福祉部健康課