

No.22 第2湊橋を渡って大湊～御菌コース



ウォーキングルート情報

距離： 約 7.3km	エネルギー消費量： 体重 1kgあたり 6.5kcal
時間： 約 80 分	自覚的運動強度： ややきつい
歩数： 約 9,500 歩	
心拍数： 約 110 拍/分（最大心拍数の約 55 %）	
起伏： 平坦	特徴： 風が強いことが多い

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・・・エネルギー消費量は 390 kcal

 **約 2.5 個** が消費されたこととなります  : おにぎり1個(100g・具なし) = 168 kcal

※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