



No.25 野口みずき金メダルロード周辺コース



ウォーキングルート情報

距離: 約 3.4 km	エネルギー消費量: 体重 1kgあたり 4.0 kcal
時間: 約 45 分	自覚的運動強度: 楽である
歩数: 約 4500 - 5000 歩	
心拍数: 約 110 拍/分 (最大心拍数の約 55~60%)	
起伏: 緩やかな起伏あり	特徴: 広い歩道、倉田山公園横断

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 240kcal

約 1.5 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 H22 年度検証(R8.3月一部修正) 伊勢市健康福祉部健康課