

No. 26 豊浜西コース



ウォーキングルート情報

距離: 約 4.1 km

エネルギー消費量: 体重 1kgあたり 4.5 kcal

時間: 約 50 分

自覚的運動強度: 楽である



歩数: 約 5000 歩

心拍数: 約 100 拍/分 (最大心拍数の約 50~55%)

起伏: 平坦

特徴: 田んぼの中の道、のどかな風景、自動車が少ない

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 270kcal

 **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