

No. 27 神社コース



ウォーキングルート情報

距離： 約 4.0 km

エネルギー消費量： 体重 1kgあたり 4.7 kcal

時間： 約 55 分

自覚的運動強度： 楽である～ややきつい

歩数： 約 6000 歩

心拍数： 約 110 拍/分 (最大心拍数の約 55~60%)

起伏： 平坦

特徴： 勢田川、宮川浄化センター横に公園

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 282kcal



約 1.5~2 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