

No. 30 いきいき健康ひろばコース③

★ こかげの広場コース ★



コース案内

スタートから市道宮2号線に出て、三郷山の「こかげの広場」まで歩く、往復コースです。

健康づくり設備

- A スロープ
- B ステップバランス
- C ぶらぶらストレッチ
- D 玉砂利ウォーキング

ウォーキングルート情報

距離: 約 3.5km	エネルギー消費量: 体重 1kgあたり 4.9kcal
時間: 約 45 分	自覚的運動強度: きつい
歩数: 約 5000 歩	
心拍数: 往路 約 140-145 拍/分 (最大心拍数の約 70-75%)	
復路 約 130 拍/分 (最大心拍数の約 65%)	

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 294 kcal

 **約 1.8 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

伊勢市健康福祉部健康課