

## No. 34 古市参宮街道資料館～養命の滝コース

## ウォーキングルート情報

距離：約 9.6 km (片道 4.8km)

時間：約 2 時間 (片道 1 時間)

歩数：約 12000～13000 歩

心拍数：約 110 拍/分 (最大心拍数の約 55%)

きついところでは 140 拍/分以上も

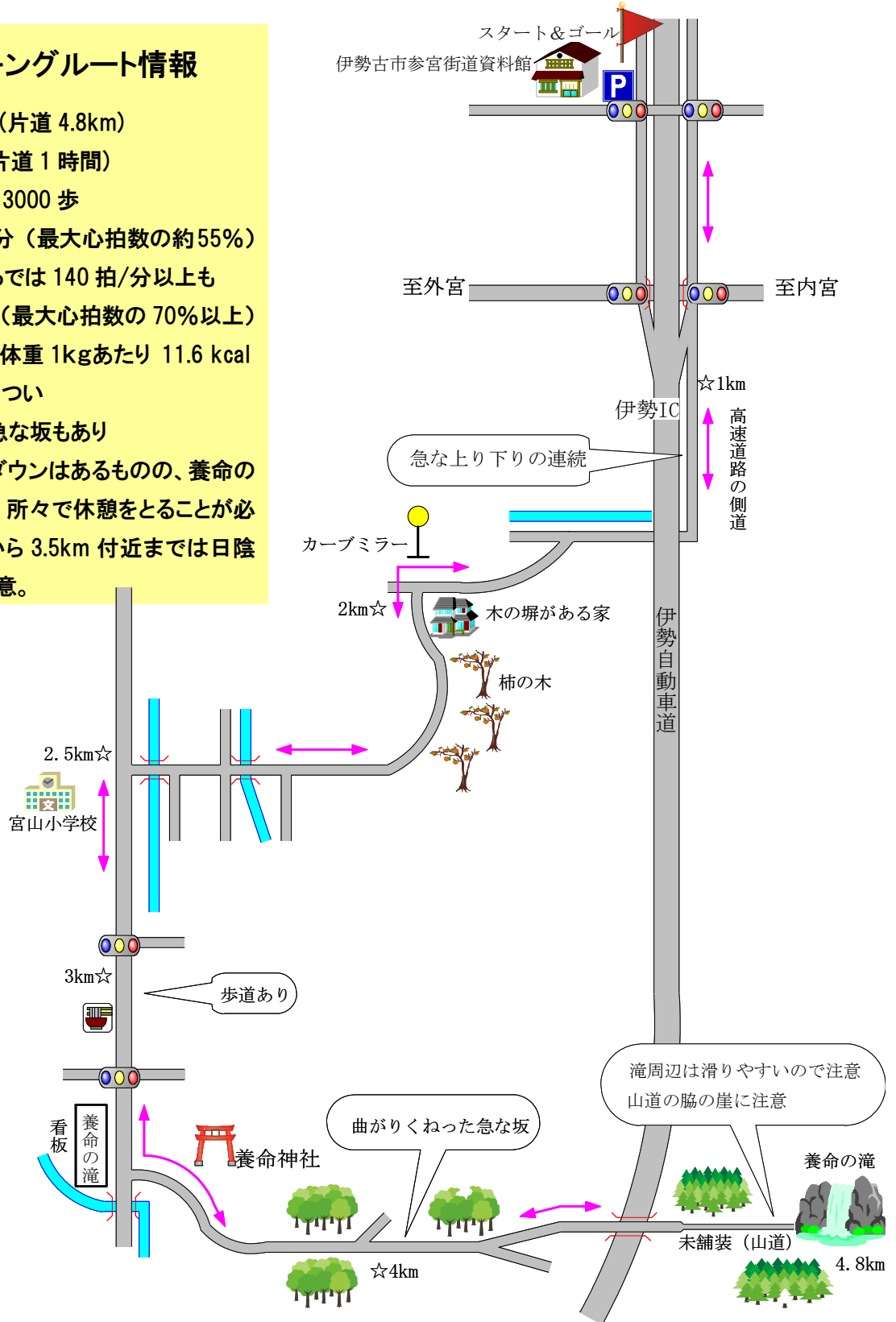
(最大心拍数の 70%以上)

エネルギー消費量：体重 1kgあたり 11.6 kcal

自覚的運動強度：きつい

起伏：非常に多く、急な坂もあり

特徴：多くのアップダウンはあるものの、養命の滝で癒される。所々で休憩をとることが必要。スタートから 3.5km 付近までは日陰がないので注意。



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 696 kcal



**約4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 H23 年度検証

伊勢市健康福祉部健康課