

No. 35 福祉センター～伊勢宮川中学校コース



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 4.7kcal

時間: 約 45 分

自覚的運動強度: 楽である～ややきつい

歩数: 約 5000 歩

心拍数: 約 120 拍/分 (最大心拍数の約 60 %)

起伏: 緩やかにあり

特徴: 伊勢の高台にある住宅地を歩く

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 1.6 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(R8 年 3 月一部修正) 伊勢市健康福祉部健康課