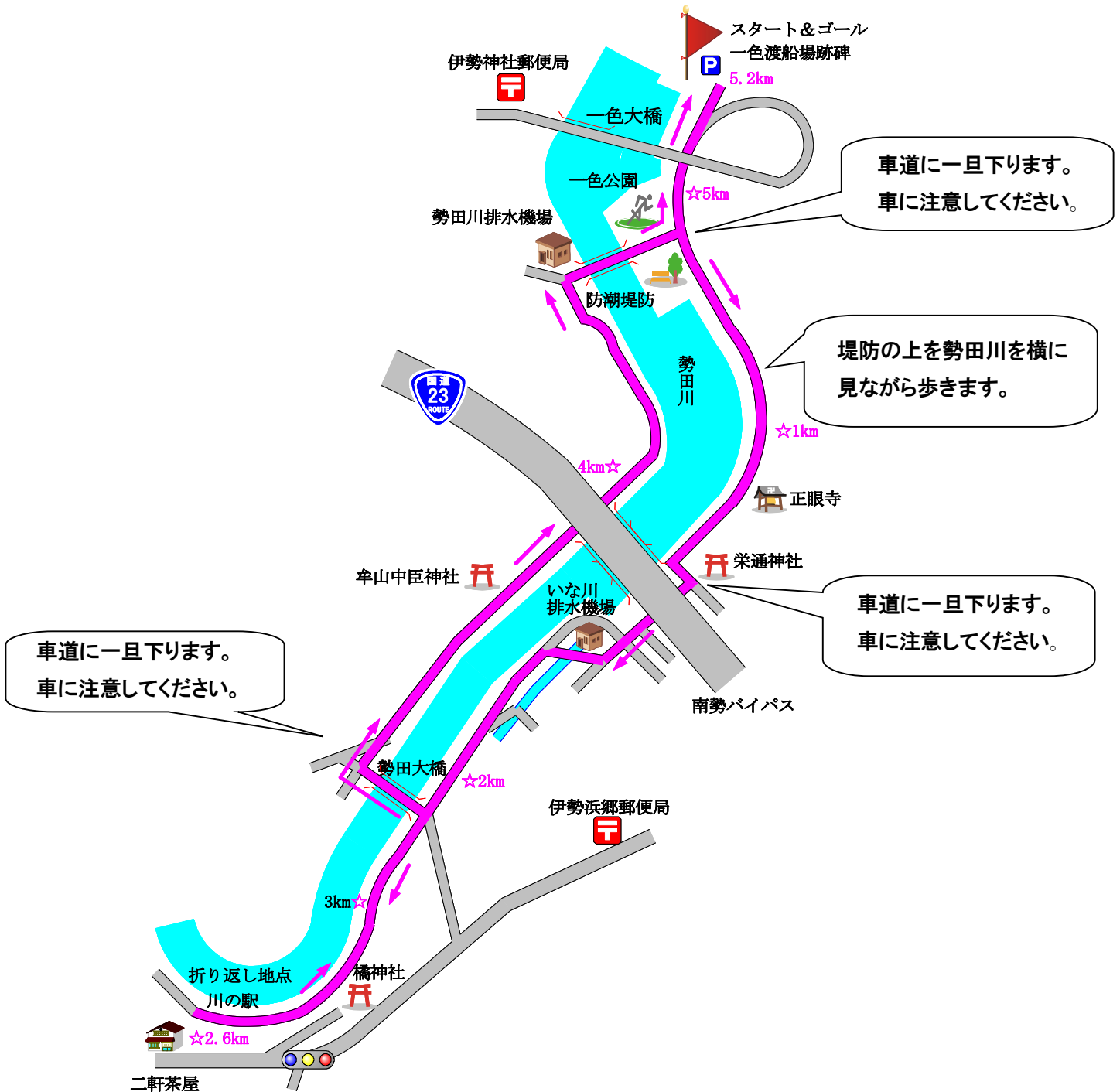


No. 36

勢田川コース



ウォーキングルート情報

距離: 約 5.2 km

エネルギー消費量: 体重 1kgあたり 5.0kcal

時間: 約 60 分

自覚的運動強度: 楽である～ややきつい


歩数: 約 6000 - 7000 歩

心拍数: 約 110 拍/分 (最大心拍数の約 55 %)

起伏: ほとんどなし

特徴: 堤防の上を歩く、日陰がほとんどない

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 300kcal

 **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 H24 年度検証

伊勢市健康福祉部健康課