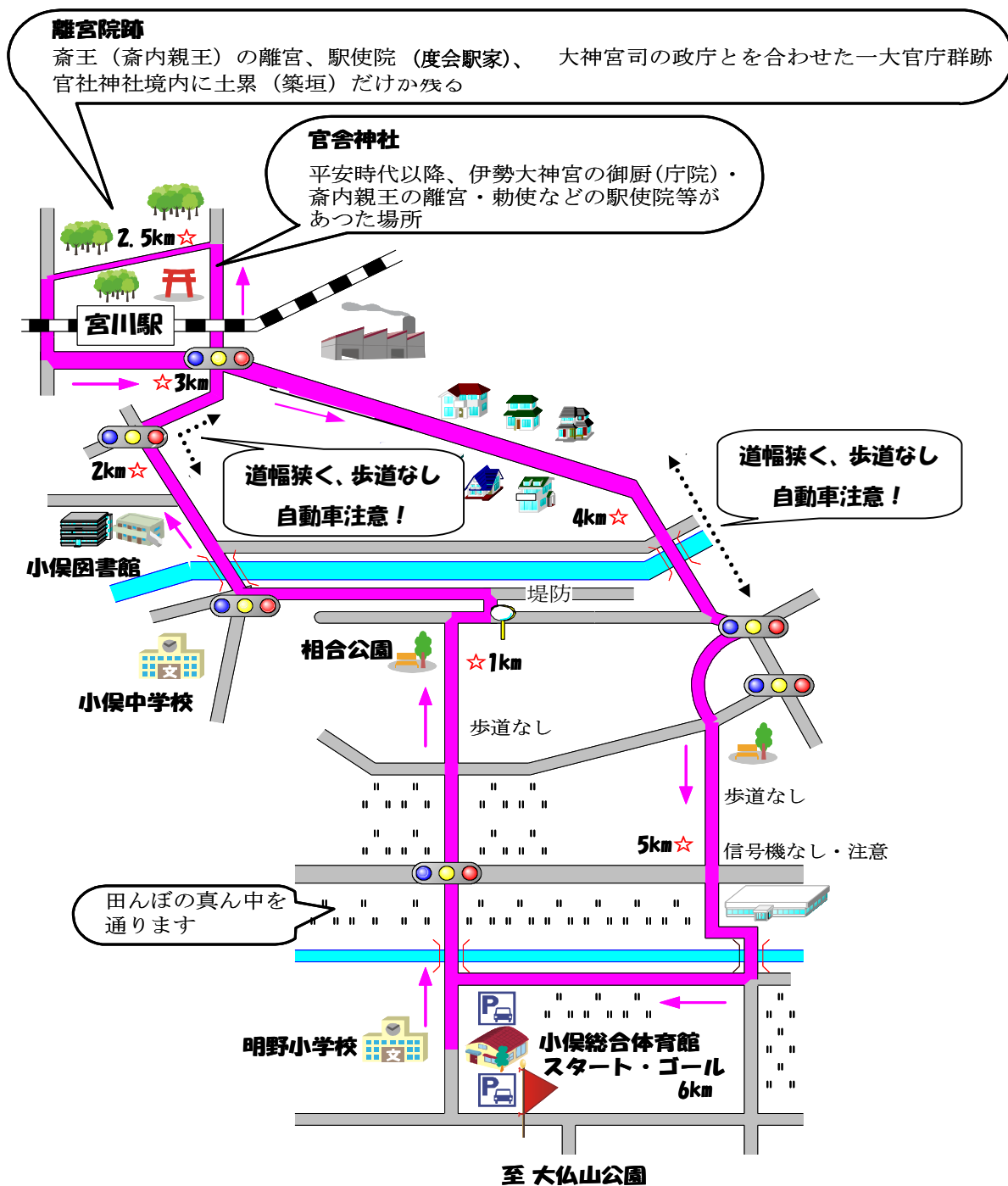


No. 37 小俣田園コース



ウォーキングルート情報

距離： 約 6.0 km

エネルギー消費量： 体重 1kgあたり 4.3kcal

時間： 約 75 分

自覚的運動強度： 楽である

歩数： 約 8000 歩

心拍数： 約 100 拍/分（最大心拍数の約 50%）

起伏： 全くなし

特徴： 広々とした田んぼの中を歩く、日陰は離宮院跡のみ

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 258kcal



約 1.5 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