

# No. 38 月夜見宮～外宮周辺コース



## ウォーキングルート情報

距離: 約 3.8 km

エネルギー消費量: 体重 1kgあたり 3.5kcal

時間: 約 50 分

自覚的運動強度: 楽である

歩数: 約 5500 歩

心拍数: 約 100 拍/分 (最大心拍数の約 50%)

起伏: 全くなし

特徴: 月夜見宮～外宮周辺、平坦で歩道も整備されている

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 210kcal



**約 1.3 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(R8.3 月一部修正) 伊勢市健康福祉部健康課