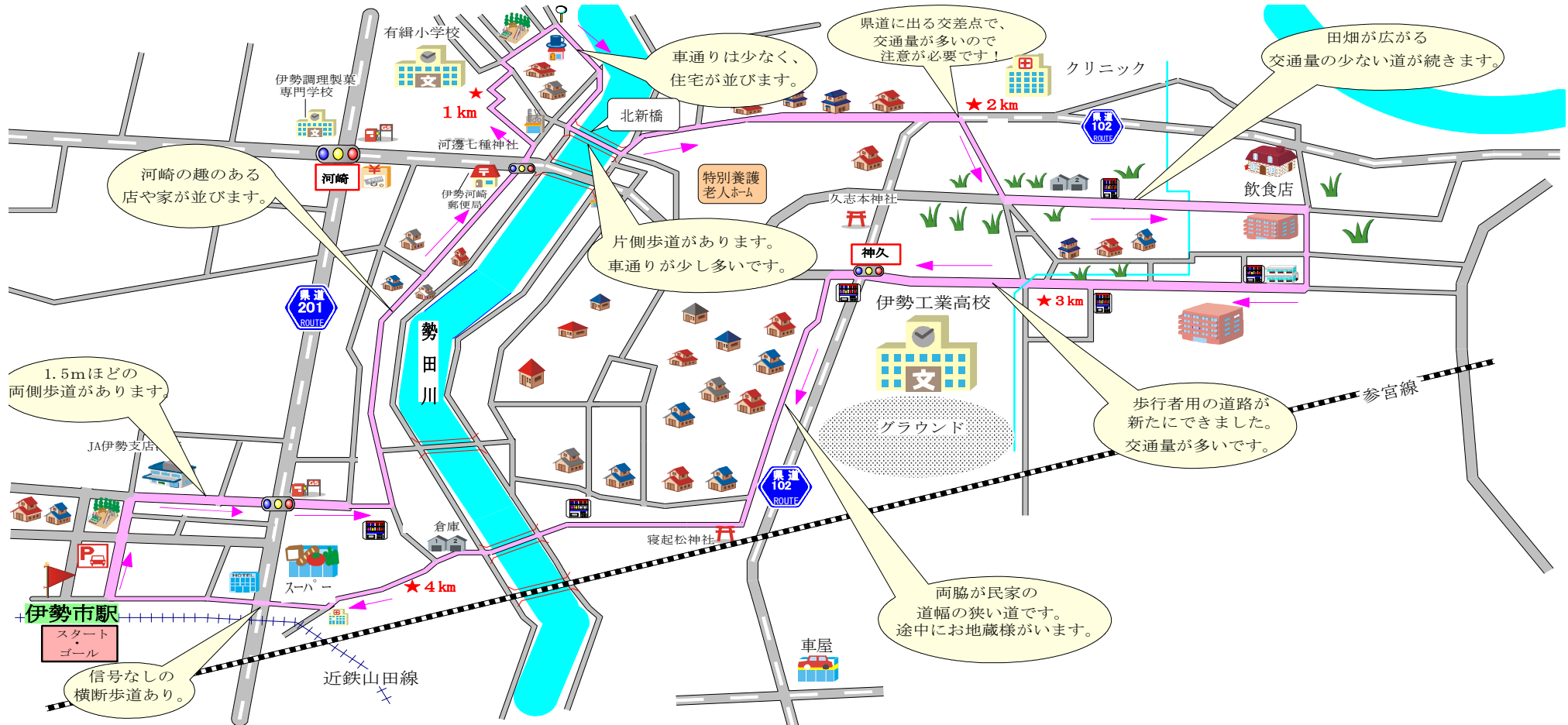


## No. 44 河崎商人の町並みと神久コース



## ウォーキングルート情報

距離: 約 4.3 km

時間: 約 55 分

歩数: 約 6000 歩

標高差: ほとんど無し

血中乳酸値: 2.3→1.8mmol/L (有酸素運動)

心拍数(平均値): 約 80~90 拍/分 (最大心拍数の約 40%)

心拍数(最大値): 約 100 拍/分 (最大心拍数の約 50%)

エネルギー消費量: 体重 1kgあたり 2.4kcal

自覚的運動強度: 楽である

特徴: 信号を渡るところ有り(交通量多い)、趣のある商人町

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144 kcal

約 0.9 個 が消費されたことになりますおにぎり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 H25 年度検証(R8.3 月一部修正)

伊勢市健康福祉部健康課