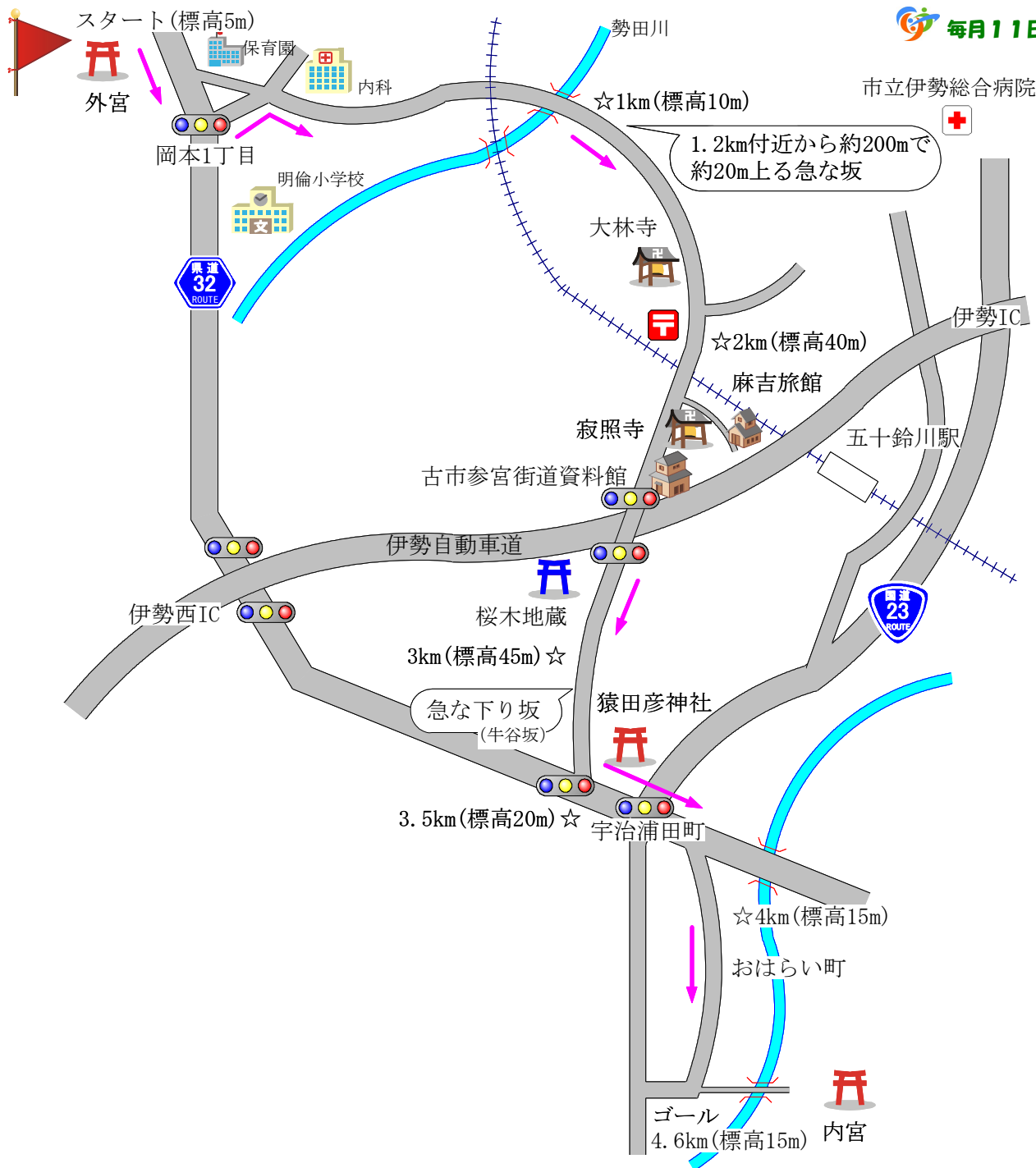


No. 46 古市参宮街道 (外宮～内宮) コース

生涯を健康で暮らせる健康文化都市

毎月11日は健康の日



ウォーキングルート情報

距離: 約 4.6 km

時間: 約 60 分

歩数: 約 6000~6500 歩

標高差: 約 40m

血中乳酸値: 2.2→2.0mmol/L (有酸素運動)

心拍数(平均値): 約 100 拍/分 (最大心拍数の約 50%)

心拍数(最大値): 約 130 拍/分 (最大心拍数の約 65%)

エネルギー消費量: 体重 1kgあたり 4.3kcal

自覚的運動強度: 楽である

特徴: 前半での急な上り、後半での急な下り、古市の歴史とおはらい町

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 258 kcal



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 H25 年度検証

伊勢市健康福祉部健康課