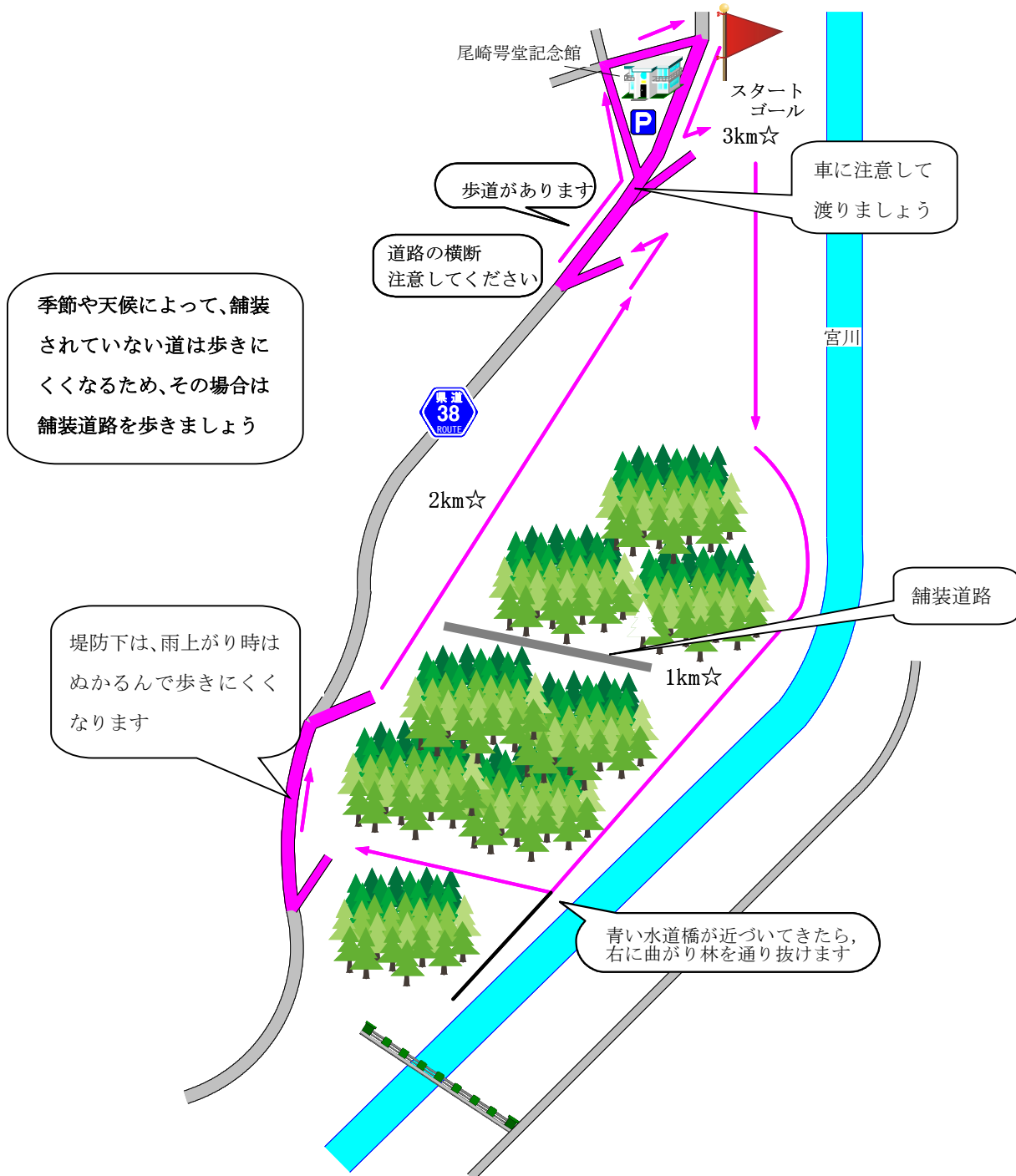


## No. 48 尾崎記念館・宮川河川敷コース



## ウォーキングルート情報

距離: 約 3.0 km

平均心拍数: 約 100 拍/分 (最大心拍数の約 50%)

時間: 約 40 分

エネルギー消費量: 体重 1kgあたり 2.8kcal

歩数: 約 4500 歩

自覚的運動強度: 楽である

標高差: ほぼなし

特徴: きれいな宮川を見ながら、ほとんどが整備途中の砂利の道。日陰がないので注意

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 168kcal



約 1 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 H26 年度検証

伊勢市健康福祉部健康課