

No. 52 勢田川～桜木地蔵コース



ウォーキングルート情報

距離: 約 5.2 km

平均心拍数: 約 100~110 拍/分 (最大心拍数の約 50~55%)

時間: 約 65 分

エネルギー消費量: 体重 1kgあたり 4.5kcal

歩数: 7000~7500 歩

自覚的運動強度: 楽である~ややきつい

特徴: 前半は緩やかな下り、中盤は起伏がなく、3~4km 地点にかけて少し上りが続く
古市街道は交通量が多いことに加え、道幅が狭く、歩道がないため注意が必要

例えば体重60kgの方が瀬田川～桜木地蔵コースをウォーキングした場合...エネルギー消費量は 270kcal



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 H27 年度検証(R8.3 月一部修正) 伊勢市健康福祉部健康課