



はまかいどう

No. 54 豊浜東「浜海道」Aコース



ウォーキングルート情報

距離: 約 2.3 km	平均心拍数: 約 95 拍/分 (最大心拍数の約 50%)
時間: 約 30 分	エネルギー消費量: 体重 1kgあたり 1.8kcal
歩数: 約 3000~3500 歩	自覚的運動強度: 楽である
特徴: 東豊浜町の堤防をぐるっと回るコース。高低差はほとんどない。	
日陰が全くないこと、風の強さにより運動強度が大きく異なることに注意。	

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 108 kcal



約0.6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

伊勢市健康福祉部健康課