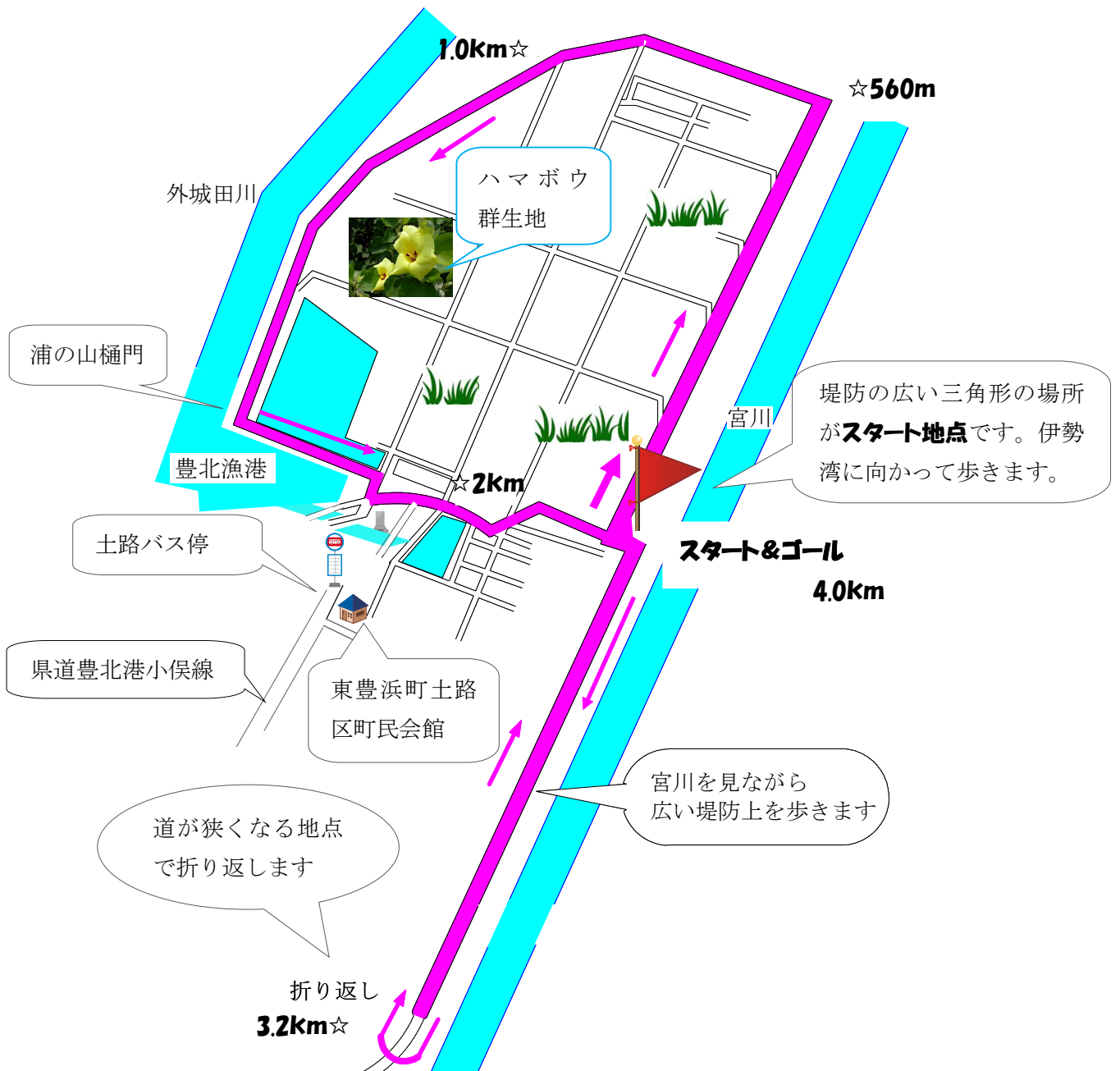



No. 56 豊浜東「浜海道」Cコース



ウォーキングルート情報

- 距離: 約 4.0 km
- 時間: 約 50 分
- 歩数: 約 5500 ~6000 歩
- 特徴: 宮川を見ながらの広い堤防上を歩くルート。高低差はほとんどない。遠く知多半島などを望むことができる。
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。
- 平均心拍数: 約 95 拍/分 (最大心拍数の約 50%)
- エネルギー消費量: 体重 1kgあたり 3.0kcal
- 自覚的運動強度: 楽である

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 180 kcal

 **約 1.1 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 H27 年度検証

伊勢市健康福祉部健康課