

No. 57 楠部・朝熊コース



ウォーキングルート情報

- 距離： 約 3.7 km 平均心拍数： 約 110 拍/分（最大心拍数の約 55%）
- 時間： 約 45 分 エネルギー消費量： 体重 1kgあたり 3.8kcal
- 歩数： 約 5000 ～5500 歩 自覚的運動強度： 楽である～ややきつい
- 特徴： 2km 過ぎからの急な上りとその後の急な下り。上りでは、最大心拍数の 70%弱ぐらいまで心拍数が上昇。
急な上りのあとは、楠部町を一望。
二見・鳥羽ラインの側道のみ歩道がない。
★二見・鳥羽ラインの側道、楠部インターの交差点は、特に車に注意しましょう。

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 228 kcal



約 1.4 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