

No. 59 津村町花街道コース



ウォーキングルート情報

距離: 約 2.4 km

平均心拍数: 約 100~110 拍/分 (最大心拍数の約 50~55%)

時間: 約 30 分

エネルギー消費量: 体重 1kgあたり 2.0kcal

歩数: 約 3000 歩

自覚的運動強度: かなり楽である~楽である

起伏: ほとんどなし

特徴: 花の季節(5月頃~)はお花畑の中を歩いた後、横輪川を眺めながらの低強度なコース(ただし、日陰はほぼない)。

信号・横断歩道のない道路を3度ほど横切るため、注意が必要。

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 120 kcal



約 0.7 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 H28 年度検証

伊勢市健康福祉部健康課