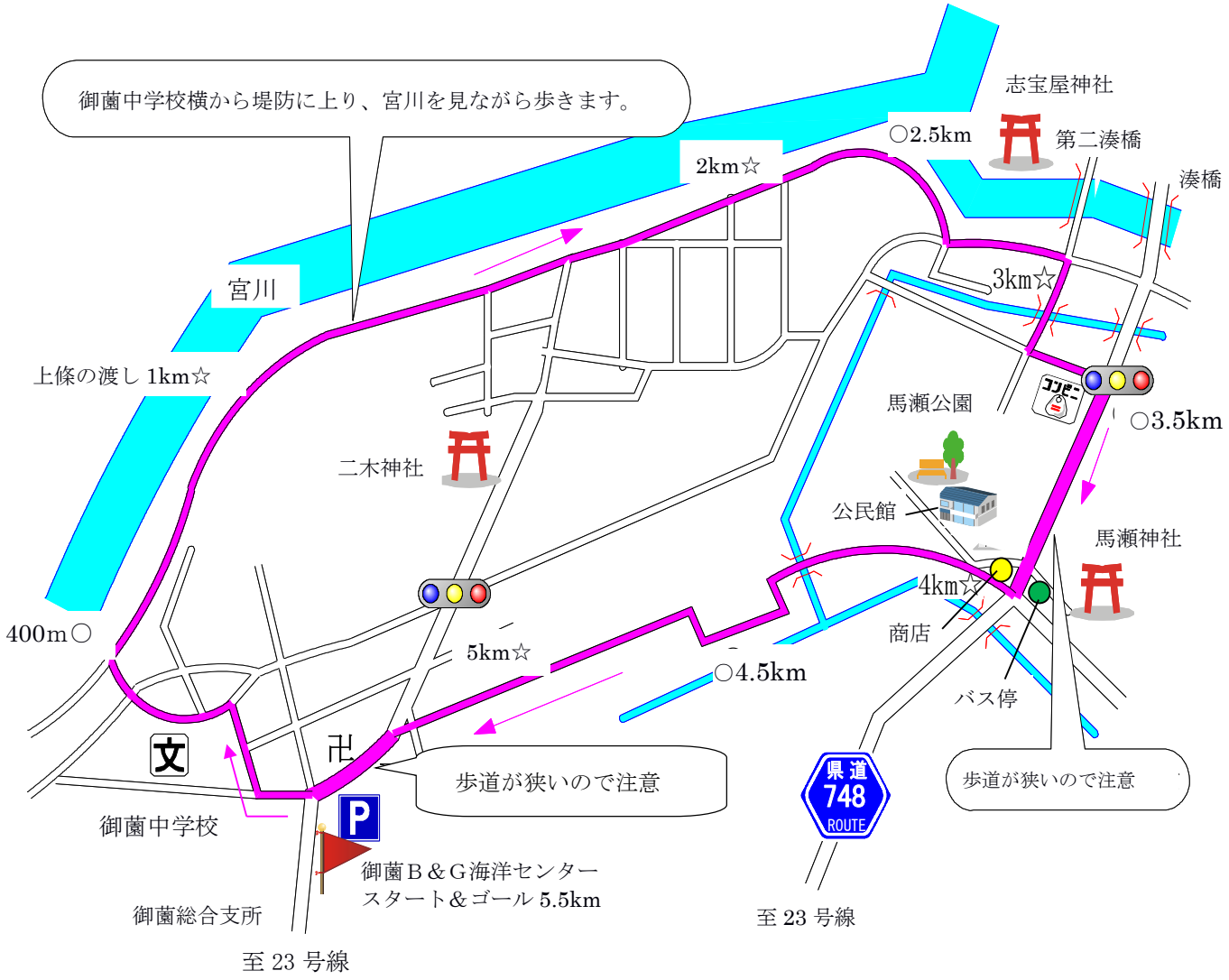
生涯を健康で暮らせる健康文化都市
毎月１１日は健康の日

No. 66　御薗堤防沿いコース



ウォーキングルート情報

距離： 約 5.5 km
時間： 約 70 分
歩数： 約 8000 歩
起伏： 堤防への上り下り程度

心拍数： 約 110 拍/分（最大心拍数の約 55 %）
エネルギー消費量： 体重 1kgあたり 4.4kcal
自覚的運動強度： 楽である～ややきつい
特徴： 堤防の上を歩く
日陰がほとんどない
風の強さでエネルギー消費量や自覚的運動が大きく変化

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 264kcal

約 1.6 個 が消費されたことになります： 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　H30 年度検証　　伊勢市健康福祉部健康課