No. 26　豊浜西コース

ウォーキングルート情報

距離：　約 4.1 km　　エネルギー消費量：体重 1kgあたり 4.5 kcal

時間：　約 50 分　　自覚的運動強度：　楽である

歩数：　約 5000 歩

心拍数：約 100 拍/分（最大心拍数の約 50～55%）

起伏：　平坦　　特徴：田んぼの中の道、のどかな風景、自動車が少ない

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 270kcal

約 1.5 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

コース検証：皇學館大学教育学部教育学科　　伊勢市健康福祉部健康課