No.30　いきいき健康ひろばコース③

★　こかげの広場コース　★

コース案内

スタートから市道宮２号線に出て、三郷山の「こかげの広場」まで歩く、往復コースです。

ウォーキングルート情報

距離：　約 3.5km
時間：　約 45 分
歩数：　約 5000 歩
心拍数：往路　約 140-145 拍/分　（最大心拍数の約 70-75%）
　　復路　約 130 拍/分　（最大心拍数の約 65%）

エネルギー消費量：　体重 1kgあたり 4.9kcal
自覚的運動強度 ：　きつい

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　294　kcal

約　1.8　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