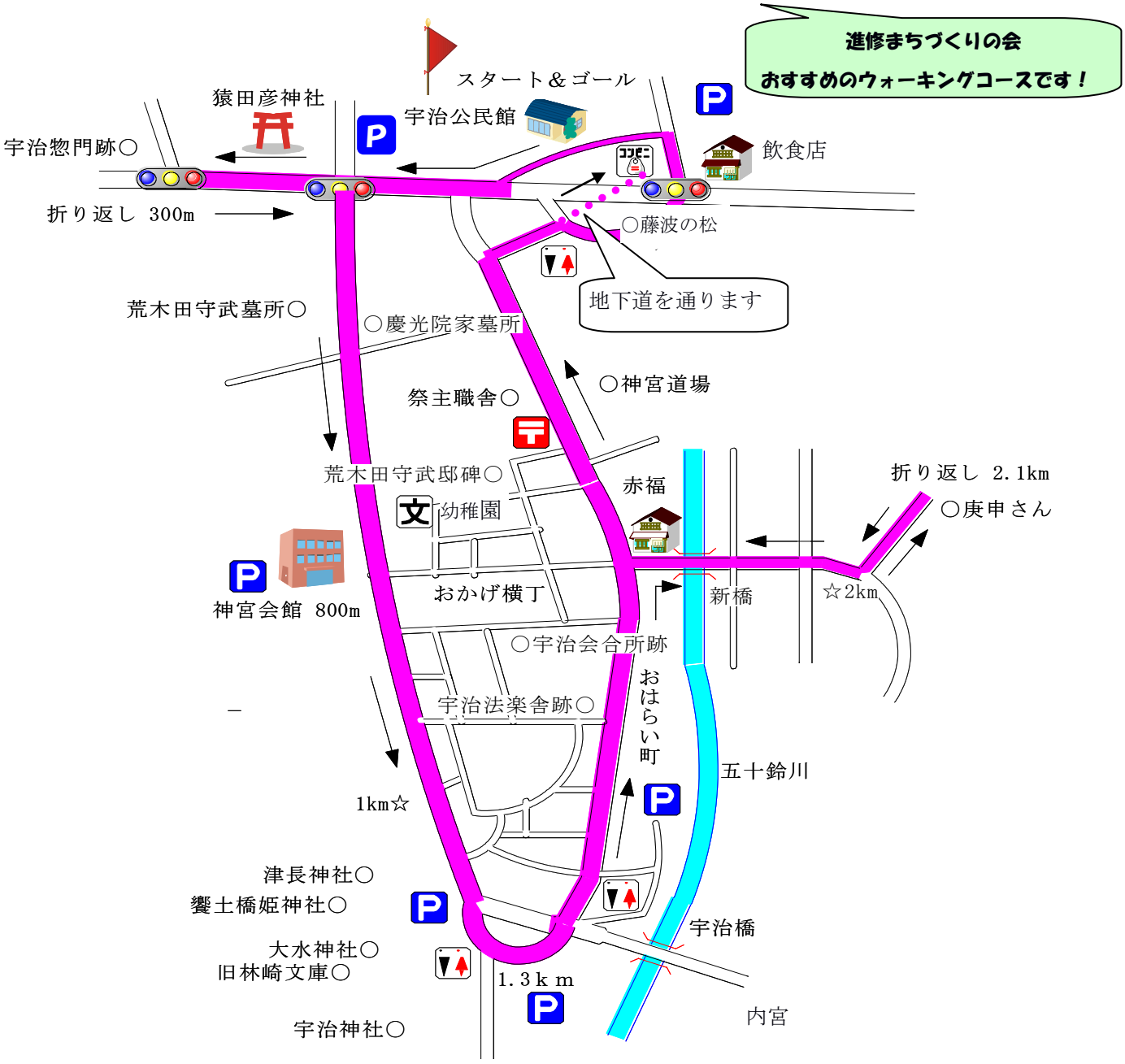
No.65 宇治歴史ウォーキングコース



ウォーキングルート情報

距離： 約 3.0km
時間： 約 40 分
歩数： 約 4000 歩
心拍数： 約 100 拍/分（最大心拍数の約 50%）
起伏： ほとんどなし

エネルギー消費量： 体重 1kgあたり 2.7kcal
自覚的運動強度： 楽である

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 162 kcal

約 **1.0 個分** が消費されたことになります： おにぎり1個（100g・具なし）＝168kcal

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