

# 伊勢のまちを楽しくウォーキング ウォーキングコース一覧【消費エネルギー順】

\*コースが決まったら、コースNo.からウォーキングコースマップ一覧内のコース名をクリックすると、各コースのマップや情報をご覧いただけます。



| 体重1kgあたり<br>消費エネルギー<br>(kcal) | コース<br>No. | コース名                           | スタート&ゴール地点            | 距離<br>(km) | 強度           | 所要時間(分)<br>の<br>目安 | 歩数(歩)  | 備考 |
|-------------------------------|------------|--------------------------------|-----------------------|------------|--------------|--------------------|--------|----|
|                               | 0.6        | 28 いきいき健康ひろばコース①★ひろば1周コース★     | 万亀会館いきいき健康広場          | 0.5        | 楽である         | 7                  | 700    |    |
|                               | 0.9        | 83 市営大仏山公園スポーツセンター 山のなかよし広場コース | 市営大仏山公園               | 2.0        | 楽である         | 24                 | 2,730  |    |
|                               | 1.5        | 51 しんみち商店街コース                  | 伊勢市駅                  | 1.7        | かなり楽である      | 23                 | 2,250  |    |
|                               | 1.5        | 62 音無山～二見興玉神社コース               | 二見総合支所                | 3.3        | ややきつい        | 40                 | 6,080  |    |
|                               | 1.5        | 79 一色・高城コース                    | 一色公民館                 | 3.0        | 楽である         | 40                 | 6,300  |    |
|                               | 1.7        | 9 上野町コース                       | 旧沼木中学校                | 3.5        | 楽である         | 45                 | 5,330  |    |
|                               | 1.7        | 75 宮山地区集会所めぐりAコース              | 宮山小学校                 | 3.8        | きつい          | 45                 | 5,200  |    |
|                               | 1.7        | 84 MiraSE（ミライセ）発着 高柳・浦之橋商店街コース | MiraSE（ミライセ）内健康福祉センター | 3.0        | 楽である         | 45                 | 4,360  |    |
|                               | 1.8        | 56 豊浜東「浜海道」Cコース                | 豊浜東地内                 | 4.0        | 楽である         | 50                 | 5,750  |    |
|                               | 1.8        | 77 倉田山公園野球場発着コース               | 倉田山公園野球場              | 4.0        | きつい          | 48                 | 5,440  |    |
|                               | 1.9        | 74 県営総合競技場出発コース                | 三重県営総合競技場体育館          | 3.3        | ややきつい        | 40                 | 5,000  |    |
|                               | 2.0        | 59 津村町花街道コース                   | 津村町公民館                | 2.4        | かなり楽である～楽である | 30                 | 3,000  |    |
|                               | 2.0        | 80 伊勢市芳衛福祉会館発着コース              | 伊勢市芳衛福祉会館             | 3.2        | きつい          | 34                 | 4,000  |    |
|                               | 2.2        | 55 豊浜東「浜海道」Bコース                | 豊浜東地内                 | 2.9        | 楽である         | 40                 | 4,250  |    |
|                               | 2.2        | 71 城田探ウォーク！上地コース               | 城田地区コミュニティセンター        | 4.3        | 楽である         | 60                 | 6,800  |    |
|                               | 2.3        | 78 有緒小学校周辺コース                  | 有緒小学校                 | 4.6        | きつい          | 60                 | 7,010  |    |
|                               | 2.4        | 44 河崎商人の町並みと神久コース              | 伊勢市駅                  | 4.3        | 楽である         | 55                 | 6,000  |    |
|                               | 2.5        | 73 二見夕合ウォーキングコース               | 溝口地区学習等併用施設           | 3.0        | 楽である～ややきつい   | 40                 | 4,800  |    |
|                               | 2.6        | 81 佐八町コース                      | 宮本神社                  | 4.2        | ややきつい        | 60                 | 6,700  |    |
|                               | 2.6        | 82 MiraSE（ミライセ）出発コース[厚生・早修]    | MiraSE（ミライセ）内健康福祉センター | 2.6        | 楽である         | 60                 | 7,500  |    |
|                               | 2.7        | 3 勾玉池コース                       | 三重県伊勢庁舎               | 5.5        | ややきつい        | 72                 | 8,300  |    |
|                               | 2.7        | 19 宮川堤コース                      | 宮川堤公園                 | 2.6        | かなり楽である      | 30                 | 3,750  |    |
|                               | 2.7        | 65 宇治歴史ウォーキングコース               | 宇治公民館                 | 3.0        | 楽である         | 40                 | 4,000  |    |
|                               | 2.7        | 70 サンアリーナ周辺コース                 | 県営サンアリーナ              | 5.1        | 楽である～ややきつい   | 60                 | 7,000  |    |
|                               | 2.8        | 48 尾崎記念館・宮川河川敷コース              | 尾崎等堂記念館               | 3.0        | 楽である         | 40                 | 4,500  |    |
|                               | 2.9        | 29 いきいき健康ひろばコース②★つどいの広場コース★    | 万亀会館いきいき健康広場          | 2.2        | ややきつい～きつい    | 30                 | 3,500  |    |
|                               | 2.9        | 40 伊勢庁舎～世義寺コース                 | 三重県伊勢庁舎               | 2.5        | かなり楽である      | 30                 | 4,000  |    |
|                               | 2.9        | 60 県営大仏山コース                    | 県営大仏山公園               | 2.9        | 楽である～ややきつい   | 40                 | 4,000  |    |
|                               | 3.0        | 2 川のせせらぎと桜の道コース                | 三重県営総合競技場体育館          | 3.6        | かなり楽である      | 40                 | 5,200  |    |
|                               | 3.0        | 54 豊浜東「浜海道」Aコース                | 豊浜東地内                 | 2.3        | 楽である         | 30                 | 3,250  |    |
|                               | 3.1        | 53 宮川河川敷コース                    | ハートプラザみその             | 4.0        | 楽である         | 50                 | 5,500  |    |
|                               | 3.4        | 69 浜郷・勢田川ウォーキングコース             | 浜郷小学校                 | 3.7        | 楽である～ややきつい   | 50                 | 5,000  |    |
|                               | 3.5        | 38 月夜見宮～外宮周辺コース                | 福祉健康センター              | 3.8        | 楽である         | 50                 | 5,500  |    |
|                               | 3.5        | 58 五十鈴川周回コース                   | 五十鈴川河川敷               | 3.6        | 楽である         | 45                 | 5,000  |    |
|                               | 3.5        | 67 二見・太江寺ウォーキングコース             | 二見公民館                 | 4.2        | 楽である～ややきつい   | 60                 | 6,000  |    |
|                               | 3.7        | 47 明野自衛隊駐屯地周回コース               | 小俣北部保健福祉会館            | 4.8        | 楽である～ややきつい   | 60                 | 6,500  |    |
|                               | 3.7        | 63 大仏山公園周辺散策コース                | 小俣総合体育館               | 4.7        | ややきつい        | 60                 | 7,000  |    |
|                               | 3.8        | 7 円座町めぐりコース①                   | 円座町自治会館               | 3.5        | 楽である         | 46                 | 5,300  |    |
|                               | 3.8        | 42 沼木・横輪川と米山新田コース              | 沼木地区コミュニティセンター        | 5.0        | ややきつい～きつい    | 60                 | 6,750  |    |
|                               | 3.8        | 57 桶部・朝熊コース                    | 四郷地区コミュニティセンター        | 3.7        | 楽である～ややきつい   | 45                 | 5,250  |    |
|                               | 3.9        | 41 湖風の道ショートコース                 | 二見公民館                 | 5.5        | 楽である～ややきつい   | 70                 | 8,500  |    |
|                               | 3.9        | 68 上社・宮川堤ウォーキングコース             | 福祉健康センター              | 4.4        | 楽である～ややきつい   | 60                 | 6,000  |    |
|                               | 4.0        | 25 野口みずき金メダルロード周辺コース           | いせトピア                 | 3.4        | 楽である         | 45                 | 4,750  |    |
|                               | 4.1        | 6 ぐるりー之木コース                    | 宮後町内交差点               | 3.4        | 楽である         | 45                 | 4,800  |    |
|                               | 4.1        | 8 円座町めぐりコース②                   | 円座町自治会館               | 4.2        | 楽である         | 55                 | 6,000  |    |
|                               | 4.1        | 15 大仏山公園コース                    | 小俣総合体育館               | 3.3        | ややきつい～きつい    | 45                 | 5,750  |    |
|                               | 4.3        | 23 二見しょうぶ・藤棚・海岸コース             | 民話の駅 蘇民               | 3.7        | 楽である         | 50                 | 5,000  |    |
|                               | 4.3        | 37 小俣田園コース                     | 小俣総合体育館               | 6.0        | 楽である         | 75                 | 8,000  |    |
|                               | 4.3        | 46 古市参宮街道（外宮～内宮）コース            | 外宮（コール：内宮）            | 4.6        | 楽である         | 60                 | 6,250  |    |
|                               | 4.4        | 11 伊勢学びの道コース                   | 皇學館大学                 | 3.3        | 楽である         | 38                 | 4,600  |    |
|                               | 4.4        | 39 明野・深緑と清源池コース                | 小俣総合体育館               | 3.7        | 楽である         | 45                 | 5,500  |    |
|                               | 4.4        | 66 御蔵堤防沿いコース                   | 御蔵B&G海洋センター           | 5.5        | 楽である～ややきつい   | 70                 | 8,000  |    |
|                               | 4.5        | 18 大湊街コース                      | 日保見山八幡宮               | 4.5        | 楽である         | 60                 | 6,500  |    |
|                               | 4.5        | 20 宇治山田駅発着コース                  | 宇治山田駅                 | 4.8        | 楽である         | 60                 | 7,500  |    |
|                               | 4.5        | 26 豊浜西コース                      | 豊浜西小学校                | 4.1        | 楽である         | 50                 | 5,000  |    |
|                               | 4.5        | 45 徴古館・古市コース                   | 宇治山田駅                 | 4.0        | 楽である～ややきつい   | 50                 | 5,250  |    |
|                               | 4.5        | 52 勢田川～桜木地藏コース                 | 皇學館大学                 | 5.2        | 楽である～ややきつい   | 65                 | 7,250  |    |
|                               | 4.6        | 10 里の山道コース                     | 藤里団地集会所               | 2.7        | 楽である         | 30                 | 3,600  |    |
|                               | 4.7        | 1 湖風の道ロングコース                   | 二見公民館                 | 7.8        | 楽である～ややきつい   | 100                | 10,500 |    |
|                               | 4.7        | 21 高柳商店街コース                    | 福祉健康センター              | 3.6        | 楽である         | 45                 | 5,000  |    |
|                               | 4.7        | 27 神社コース                       | 旧フェリー乗り場              | 4.0        | 楽である～ややきつい   | 55                 | 6,000  |    |
|                               | 4.7        | 32 福祉健康センター～宮川堤コース             | 福祉健康センター              | 5.0        | 楽である～ややきつい   | 60                 | 6,250  |    |
|                               | 4.7        | 35 福祉健康センター～宮川中学校コース           | 福祉健康センター              | 4.0        | 楽である～ややきつい   | 45                 | 5,000  |    |
|                               | 4.7        | 43 宮川新堤防コース                    | 福祉健康センター              | 5.0        | 楽である～ややきつい   | 60                 | 6,750  |    |
|                               | 4.7        | 64 柏町スマートウォークコース               | 柏町民会館                 | 6.2        | 楽である～ややきつい   | 80                 | 8,500  |    |
|                               | 4.8        | 61 宮川河川敷・中島コース                 | 度会橋東詰広場               | 4.9        | ややきつい        | 70                 | 7,000  |    |
|                               | 4.9        | 30 いきいき健康ひろばコース③★こかげの広場コース★    | 万亀会館いきいき健康広場          | 3.5        | きつい          | 45                 | 5,000  |    |
|                               | 4.9        | 33 倭姫宮～世義寺コース                  | 古市参宮街道資料館             | 5.0        | 楽である～ややきつい   | 60                 | 7,500  |    |
|                               | 5.0        | 36 勢田川コース                      | 一色渡船場跡碑               | 5.2        | 楽である～ややきつい   | 60                 | 6,500  |    |
|                               | 5.0        | 49 倭姫宮～月読宮コース                  | 皇學館大学                 | 5.0        | 楽である～ややきつい   | 70                 | 7,500  |    |
|                               | 5.1        | 17 大湊1周コース                     | 日保見山八幡宮               | 5.2        | 楽である         | 70                 | 5,500  |    |
|                               | 5.1        | 50 東大湊～北浜コース                   | 東大湊小学校                | 6.5        | 楽である～ややきつい   | 80                 | 9,000  |    |
|                               | 5.3        | 24 古市・桜木地藏コース                  | 皇學館大学                 | 4.4        | 楽である～ややきつい   | 60                 | 6,000  |    |
|                               | 5.4        | 16 サンアリーナ・絆の森コース               | 県営サンアリーナ              | 3.8        | ややきつい～きつい    | 50                 | 5,500  |    |
|                               | 5.5        | 5 港の小路コース                      | 北浜小学校                 | 3.5        | 楽である         | 45                 | 4,900  |    |
|                               | 5.5        | 14 小俣町参宮コース                    | 第一部自治区公民館             | 5.2        | 楽である～ややきつい   | 65                 | 7,000  |    |
|                               | 5.6        | 12 御蔵さわやか公園コース                 | ハートプラザみその             | 5.1        | 楽である～ややきつい   | 60                 | 7,250  |    |
|                               | 6.2        | 31 いきいき健康ひろばコース④★ふれあいの広場コース★   | 万亀会館いきいき健康広場          | 4.5        | きつい～かなりきつい   | 60                 | 6,500  |    |
|                               | 6.5        | 22 第2湊橋を渡って大湊～御蔵コース            | 大湊地区コミュニティセンター        | 7.3        | ややきつい        | 80                 | 9,500  |    |
|                               | 6.7        | 13 鹿海町コース                      | 鹿海町公民館                | 5.8        | ややきつい～きつい    | 70                 | 8,000  |    |

|      |    |                 |           |     |     |     |        |  |
|------|----|-----------------|-----------|-----|-----|-----|--------|--|
| 11.6 | 34 | 古市参宮資料館～養命の滝コース | 古市参宮街道資料館 | 9.6 | きつい | 120 | 12,500 |  |
|------|----|-----------------|-----------|-----|-----|-----|--------|--|