



No. 62 音無山～二見興玉神社コース



ウォーキングルート情報

距離: 3.3 km

エネルギー消費量: (全ルート) 体重 1kgあたり 1.54kcal

時間: 約 40 分

自覚的運動強度: ややきつい

歩数: 約 6080 歩

心拍数: 平均心拍数 98 拍/分 最大心拍数 120 拍/分

特徴: 音無山への上りが少しきついが、眺めはとても良い。

トンネルへの道も上り道で、興玉神社では観光客とぶつからないように注意。

その後、二見の街も楽しめる。

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 92.6kcal



約 0.55 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 H29 年度検証(R7.3 月一部修正) 伊勢市健康福祉部健康課