

No. 63 大仏山公園周辺散策コース



ウォーキングルート情報

距離: 約 4.7 km エネルギー消費量: 体重 1kgあたり 3.7 kcal
 時間: 約 60-70 分 自覚的運動強度: ややきつい
 歩数: 約 7000 - 7500 歩
 心拍数: 約 100 拍/分 (最大心拍数の約 50%)
 展望テラスへの登り斜面: 約 135 拍/分(最大心拍数の約 70%)に上昇
 起伏: 大仏山公園への出入り、展望テラスへの出入りのところで上りあり。あとは平坦。

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 222 kcal

約 1.3 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

※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

伊勢市健康福祉部健康課