



No. 64 柏町スマートウォークコース



ウォーキングルート情報

距離: 約 6.2 km

時間: 約 80 分

歩数: 約 8000 - 9000 歩

エネルギー消費量: 体重 1kgあたり 4.7 kcal

心拍数: 90~100 拍/分

(最大心拍数の約 50%)

自覚的運動強度: 楽である~ややきつい

起伏: なし

特徴: 真っ平らな田んぼの中を歩くコースです。
日陰はほとんどありません。4.3km 地点から柏町民会館に戻れば 4.7km ほどのコースになります。

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 282 kcal



約 1.7 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