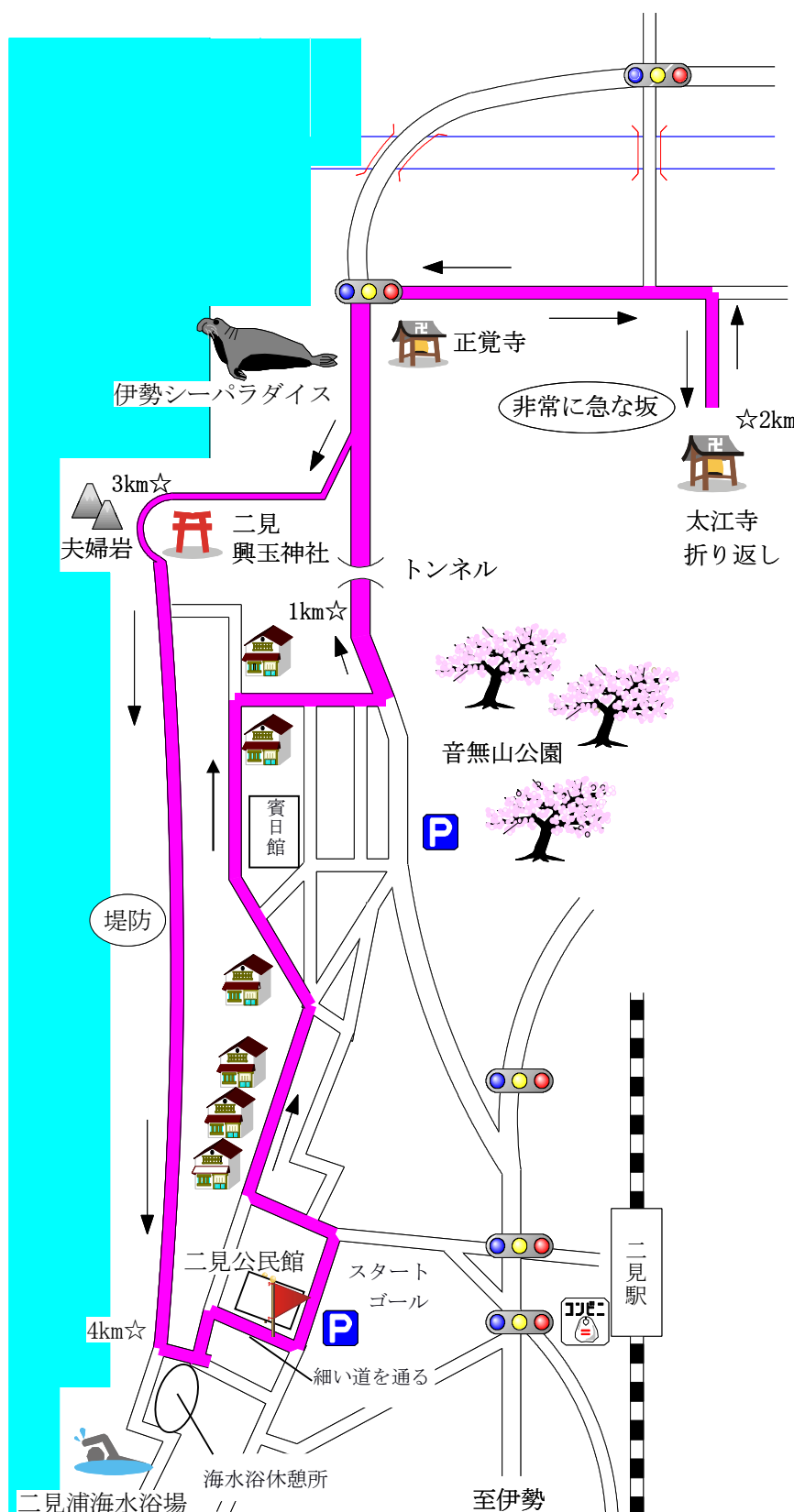




No.67 二見・太江寺ウォーキングコース



ウォーキングルート情報

距離: 約 4.2 km

時間: 約 60 分

歩数: 約 6000 歩

エネルギー消費量:

体重 1kgあたり 3.5 kcal

心拍数: 100~110 拍/分

(最大心拍数の約 50-55%)

最大心拍数:

約 140 拍/分

(最大心拍数の約 70%)

太江寺の山門到達後

自覚的運動強度:

楽である~ややきつい

起伏: 太江寺の山門前が非常に急なので
注意(特に下り)

特徴: 二見の旅館街を歩いた後、藤の花
で有名な太江寺へと急な坂を 200m
ほど上ります。この時だけ少しきつさ
を感じます。その後は、海を見ながら
堤防の上を歩く、景色の良いコース
です。また、ほとんどが平坦で、歩き
やすいコースでもあります。

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210kcal



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 H30 年度検証

伊勢市健康福祉部健康課