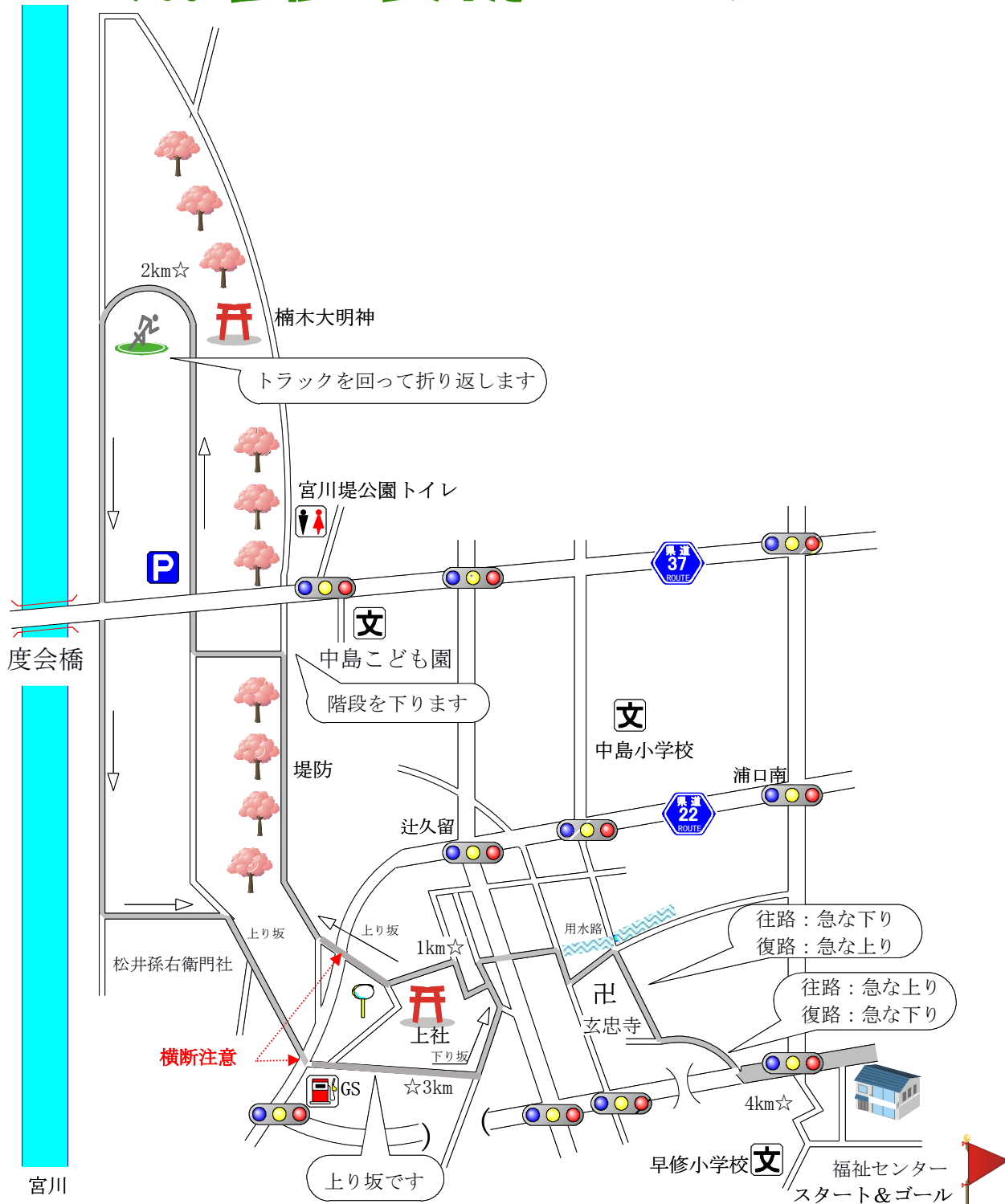


No. 68 上社・宮川堤ウォーキングコース



ウォーキングルート情報

距離: 約 4.4 km

エネルギー消費量: 体重 1kgあたり 3.9 kcal

時間: 約 60 分

自覚的運動強度: 楽である～ややきつい

歩数: 約 6000 歩

起伏: トンネル越えで非常にきつい坂

心拍数: 約 115 拍/分 (最大心拍数の約 60%)

往路・復路の非常にきつい坂 約 140 拍/分(最大心拍数の約 70%)

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 234kcal

約 1.4 個分 が消費されたこととなります: 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(R8.3 月一部修正)

伊勢市健康福祉部健康課