



No. 69 浜郷・勢田川ウォーキングコース

浜郷地区まちづくり協議会

おすすめのウォーキングコースです！



ウォーキングルート情報

距離: 約 3.7 km

エネルギー消費量: 体重 1kgあたり 3.4 kcal

時間: 約 50 分

自覚的運動強度: 楽である～ややきつい

歩数: 約 5000 歩

起伏: ほぼ平坦

心拍数: 約 100～110 拍/分 (最大心拍数の約 50～55%)

特徴: 平坦で、特に堤防上は安全で気持ち良いが、風が吹くとエネルギー消費量も大きく変化

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 204kcal

約 **1.2 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