



No. 71 城田探ウォーク！上地コース

城田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 4.3km

時間：約 60 分

歩数：約 6800 歩

平均心拍数：90～95 拍/分

自覚的運動強度：楽である

エネルギー消費量：体重1kgあたり 2.2kcal

特徴：平坦なコースで歩きやすいです。

田畑の間を歩くので、ゆったり歩くことができます。

例えば体重 60 kg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 132kcal

約 **0.8 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 R 元年度検証(R8.3 月一部修正) 伊勢市健康福祉部健康課