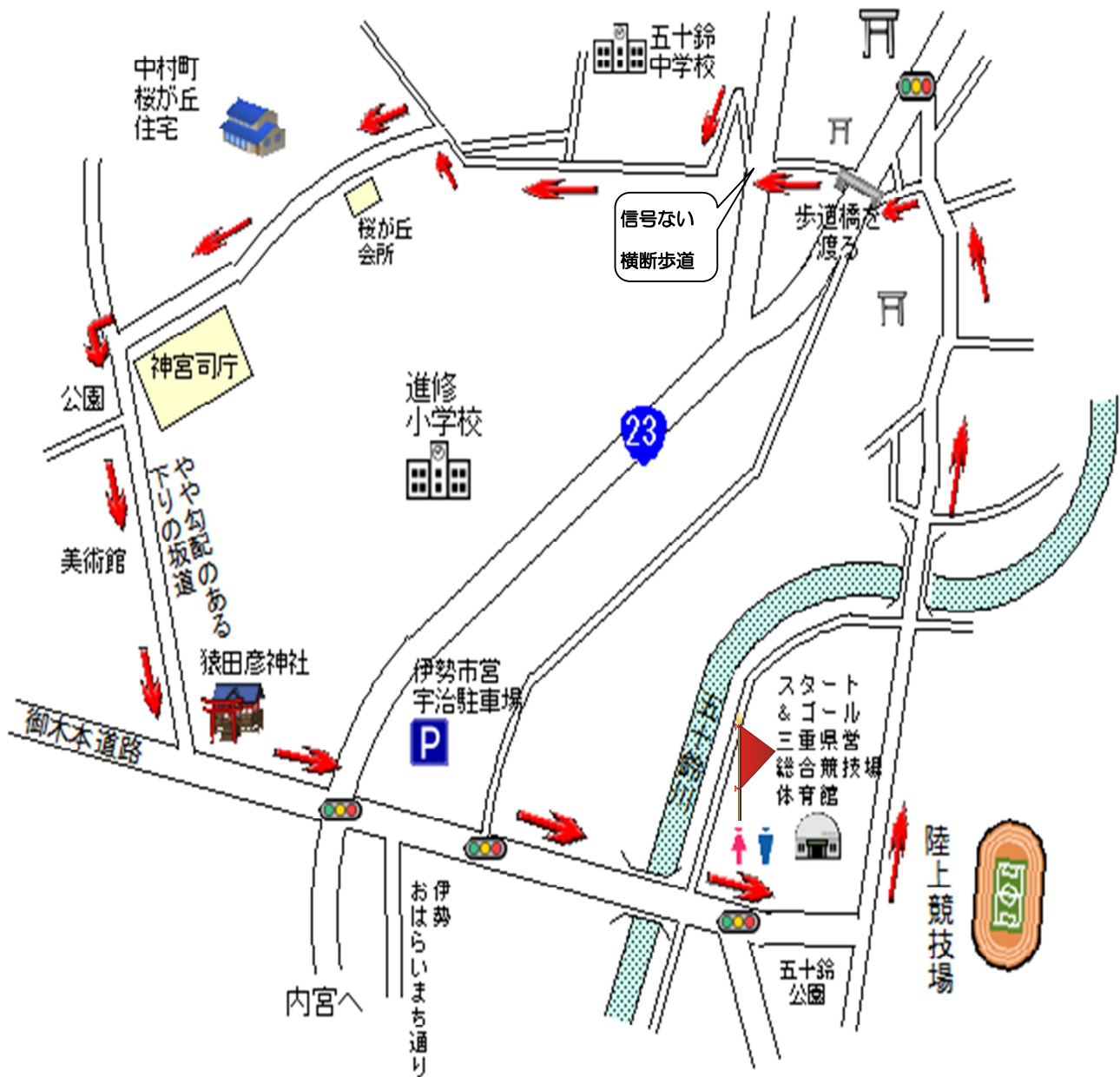




No. 74 県営総合競技場出発コース



ウォーキングルート情報

距離：約 3.3km

時間：約 40 分

歩数：約 5000 歩

平均心拍数：93 拍/分

自覚的運動強度：ややきつい

エネルギー消費量：体重1kgあたり 1.9kcal

特徴：前半は平坦ですが、中村町からはなだらかな登りが続くため

頑張りましょう。ちょっと道をそれて、神社に寄ることも楽しいです。

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 114kcal



約 **0.7 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 R 元年度検証

伊勢市健康福祉部健康課