



No. 81 佐八町コース



ウォーキングルート情報

距離: 約 4.2km

エネルギー消費量: 体重 1kgあたり 2.6kcal

時間: 約 60 分

自覚的運動強度: ややきつい

歩数: 約 6,700 歩

平均心拍数: 約 97 拍/分

起伏: なし

特徴: ほとんどが平坦なコースで歩きやすい。

のどかな田んぼ道や、佐八町の特徴的な家々を眺めることができる。

伊勢自動車道の高架をくぐってからしばらくは、人や車の往来が少ない道のため

暗い時間帯には不向き。

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 156kcal

**約 0.93 個** が消費されたことになります: おにぎり1個(100g・具なし) = 168 kcal

※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 R5 年度検証

伊勢市健康福祉部健康課