

伊勢のまちを楽しくウォーキング ウォーキングコース一覧【スタート地点の町別】



スタート＆ゴール 地点の町 (あいうえお順)	スタート＆ゴール地点	コース No.	コース名	距離 (km)	体重1kgあたり 消費エネルギー (kcal)	強度	所要時間(分) の 目安	歩数(歩)	備考
旭町	宮山小学校	75	宮山地区集会所めぐりAコース	3.8	1.7	きつい	45	5,200	
朝熊町	県営サンアリーナ	70	サンアリーナ周辺コース	5.1	2.7	楽である～ややきつい	60	7,000	
	県営サンアリーナ	16	サンアリーナ・絆の森コース	3.8	5.4	ややきつい～きつい	50	5,500	
一色町	一色渡船場跡碑	36	勢田川コース	5.2	5.0	楽である～ややきつい	60	6,500	
岩渕2丁目	宇治山田駅	20	宇治山田駅発着コース	4.8	4.5	楽である	60	7,500	
	宇治山田駅	45	徴古館・古市コース	4.0	4.5	楽である～ややきつい	50	5,250	
上地町	城田地区コミュニティセンター	71	城田探ウォーク！上地コース	4.3	2.2	楽である	60	6,800	
上野町	沼木地区コミュニティセンター	42	沼木・横輪川と米山新田コース	5.0	3.8	ややきつい～きつい	60	6,750	
	旧沼木中学校	9	上野町コース	3.5	1.7	楽である	45	5,330	
宇治浦田1丁目	宇治公民館	65	宇治歴史ウォーキングコース	3.0	2.7	楽である	40	4,000	
宇治館町	三重県営総合競技場体育館	2	川のせせらぎと桜の道コース	3.6	3.0	かなり楽である	40	5,200	
	三重県営総合競技場体育館	74	県営総合競技場出発コース	3.3	1.9	ややきつい	40	5,000	
	五十鈴川河川敷	58	五十鈴川周回コース	3.6	3.5	楽である	45	5,000	
円座町	円座町自治会館	7	円座町めぐりコース①	3.5	3.8	楽である	46	5,300	
	円座町自治会館	8	円座町めぐりコース②	4.2	4.1	楽である	55	6,000	
大湊町	大湊地区コミュニティセンター	22	第2湊橋を渡って大湊～御園コース	7.3	6.5	ややきつい	80	9,500	
	日保見山八幡宮	17	大湊1周コース	5.2	5.1	楽である	70	5,500	
	日保見山八幡宮	18	大湊街中コース	4.5	4.5	楽である	60	6,500	
	みなと小学校	76	みなとまちコース	3.7	2.2	楽である	56	6,600	
小俣町	小俣総合体育館	15	大仏山公園コース	3.3	4.1	ややきつい～きつい	45	5,750	
	小俣総合体育館	37	小俣田園コース	6.0	4.3	楽である	75	8,000	
	小俣総合体育館	39	明野・深緑と清源池コース	3.7	4.4	楽である	45	5,500	
	小俣総合体育館	63	大仏山公園周辺散策コース	4.7	3.7	ややきつい	60	7,000	
	小俣北部保健福祉会館	47	明野自衛隊駐屯地周回コース	4.8	3.7	楽である～ややきつい	60	6,500	
	市営大仏山公園	83	市営大仏山公園スポーツセンター 山のなかよし広場コース	2.0	0.9	楽である	24	2,730	
	県営大仏山公園	60	県営大仏山公園コース	2.9	2.9	楽である～ややきつい	40	4,000	
	第一部自治区公民館	14	小俣町参宮コース	5.2	5.5	楽である～ややきつい	65	7,000	
柏町	柏町民会館	64	柏町スマートウォークコース	6.2	4.7	楽である～ややきつい	80	8,500	
鹿海町	鹿海町公民館	13	鹿海町コース	5.8	6.7	ややきつい～きつい	70	8,000	
川端町	尾崎等堂記念館	48	尾崎記念館・宮川河川敷コース	3.0	2.8	楽である	40	4,500	
楠部町	四郷地区コミュニティセンター	57	楠部・朝熊コース	3.7	3.8	楽である～ややきつい	45	5,250	
	倉田山公園野球場	77	倉田山公園野球場発着コース	4.0	1.8	きつい	48	5,440	
黒瀬町	いせトピア	25	野口みずき金メダルロード周辺コース	3.4	4.0	楽である	45	4,750	
	浜郷小学校	69	浜郷・勢田川ウォーキングコース	3.7	3.4	楽である～ややきつい	50	5,000	
神田久志本町	皇學館大学	11	伊勢学びの道コース	3.3	4.4	楽である	38	4,600	
	皇學館大学	24	古市・桜木地蔵コース	4.4	5.3	楽である～ややきつい	60	6,000	
	皇學館大学	49	倭姫宮～月読宮コース	5.0	5.0	楽である～ややきつい	70	7,500	
	皇學館大学	52	勢田川～桜木地蔵コース	5.2	4.5	楽である～ややきつい	65	7,250	
佐八町	宮本神社	81	佐八町コース	4.2	2.6	ややきつい	60	6,700	
下野町	旧フェリー乗り場	27	神社コース	4.0	4.7	楽である～ややきつい	55	6,000	
勢田町	三重県伊勢庁舎	3	勾玉池コース	5.5	2.7	ややきつい	72	8,300	
	三重県伊勢庁舎	40	伊勢庁舎～世義寺コース	2.5	2.9	かなり楽である	30	4,000	
	三重県伊勢庁舎	72	伊勢庁舎・緑里コース	3.5	2.1	楽である	40	5,200	
	伊勢市労働福祉会館	80	伊勢市労働福祉会館発着コース	3.2	2.0	きつい	34	4,000	
津村町	津村町公民館	59	津村町花街道コース	2.4	2.0	かなり楽である～楽である	30	3,000	
豊川町	外宮（ゴール：内宮）	46	古市参宮街道（外宮～内宮）コース	4.6	4.3	楽である	60	6,250	
中島1丁目	宮川堤公園	19	宮川堤コース	2.6	2.7	かなり楽である	30	3,750	
	度会橋東詰広場	61	宮川河川敷・中島コース	4.9	4.8	ややきつい	70	7,000	
西豊浜町	豊浜西小学校	26	豊浜西コース	4.1	4.5	楽である	50	5,000	
東大湊町	東大湊小学校	50	東大湊～北浜コース	6.5	5.1	楽である～ややきつい	80	9,000	
東豊浜町	豊浜東地内	54	豊浜東「浜海道」Aコース	2.3	3.0	楽である	30	3,250	
	豊浜東地内	55	豊浜東「浜海道」Bコース	2.9	2.2	楽である	40	4,250	
	豊浜東地内	56	豊浜東「浜海道」Cコース	4.0	1.8	楽である	50	5,750	
吹上1丁目	伊勢市駅（北口）	44	河崎商人の町並みと神久コース	4.3	2.4	楽である	55	6,000	
	伊勢市駅	51	しんみち商店街コース	1.7	1.5	かなり楽である	23	2,250	

伊勢のまちを楽しくウォーキング ウォーキングコース一覧【スタート地点の町別】



スタート＆ゴール 地点の町 (あいうえお順)	スタート＆ゴール地点	コース No.	コース名	距離 (km)	体重 1 kg あたり 消費エネルギー (kcal)	強度	所要時間 (分) の 目安	歩数 (歩)	備考
船江2丁目	有組小学校	78	有組小学校周辺コース	4.6	2.3	きつい	60	7,010	
藤里町	藤里団地集会所	10	里の山道コース	2.7	4.6	楽である	30	3,600	
二俣町	万亀会館いきいき健康広場	28	いきいき健康ひろばコース①★ひろば1周コース★	0.5	0.6	楽である	7	700	
	万亀会館いきいき健康広場	29	いきいき健康ひろばコース②★つといの広場コース★	2.2	2.9	ややきつい～きつい	30	3,500	
	万亀会館いきいき健康広場	30	いきいき健康ひろばコース③★こかげの広場コース★	3.5	4.9	きつい	45	5,000	
	万亀会館いきいき健康広場	31	いきいき健康ひろばコース④★ふれあいの広場コース★	4.5	6.2	きつい～かなりきつい	60	6,500	
二見町	二見総合支所	62	音無山～二見興玉神社コース	3.3	1.5	ややきつい	40	6,080	
	二見公民館	1	潮風の道ロングコース	7.8	4.7	楽である～ややきつい	100	10,500	
	二見公民館	41	潮風の道ショートコース	5.5	3.9	楽である～ややきつい	70	8,500	
	二見公民館	67	二見・太江寺ウォーキングコース	4.2	3.5	楽である～ややきつい	60	6,000	
	溝口地区学習等併用施設	73	二見汐合ウォーキングコース	3.0	2.5	楽である～ややきつい	40	4,800	
	民話の駅 蘇民	23	二見しょうぶ・藤棚・海岸コース	3.7	4.3	楽である	50	5,000	
	今一色公民館	79	今一色・高城コース	3.0	1.5	楽である	40	6,300	
古市町	古市参宮街道資料館	33	倭姫宮～世義寺コース	5.0	4.9	楽である～ややきつい	60	7,500	
	古市参宮街道資料館	34	古市参宮資料館～養命の滝コース	9.6	11.6	きつい	120	12,500	
御園町	ハートプラザみその	12	御園さわやか田園コース	5.1	5.6	楽である～ややきつい	60	7,250	
	ハートプラザみその	53	宮川河川敷コース	4.0	3.1	楽である	50	5,500	
	御園B&G海洋センター	66	御園堤防沿いコース	5.5	4.4	楽である～ややきつい	70	8,000	
宮後	宮後町内交差点	6	ぐるりー之木コース	3.4	4.1	楽である	45	4,800	
	MiraISE (ミライセ) 内健康福祉ステーション	82	MiraISE (ミライセ) 出発コース[厚生・早修]	4.4	2.6	楽である	60	7,500	
	MiraISE (ミライセ) 内健康福祉ステーション	84	MiraISE (ミライセ) 発着 高柳・浦之橋商店街コース	3.0	1.7	楽である	45	4,360	
	MiraISE (ミライセ) 内健康福祉ステーション	85	MiraISE (ミライセ) 発着 神宮徴古館コース	5.4	4.4	楽である～ややきつい	70	8,350	
	MiraISE (ミライセ) 内健康福祉ステーション	86	MiraISE (ミライセ) 発着 伊勢市立図書館コース	2.4	2.0	かなり楽である～楽である	30	3,650	
村松町	北浜小学校	5	港の小路コース	3.5	5.5	楽である	45	4,900	
八日市場町	福祉センター	4	外宮さん周辺散歩道コース	4.8	2.3	ややきつい	62	6,900	
	福祉センター	21	高柳商店街コース	3.6	4.7	楽である	45	5,000	
	福祉センター	32	福祉センター～宮川堤コース	5.0	4.7	楽である～ややきつい	60	6,250	
	福祉センター	35	福祉センター～伊勢宮川中学校コース	4.0	4.7	楽である～ややきつい	45	5,000	
	福祉センター	38	月夜見宮～外宮周辺コース	3.8	3.5	楽である	50	5,500	
	福祉センター	43	宮川新堤防コース	5.0	4.7	楽である～ややきつい	60	6,750	
	福祉センター	68	上社・宮川堤ウォーキングコース	4.4	3.9	楽である～ややきつい	60	6,000	

伊勢市健康課