

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【消費エネルギー順】



体重1kgあたり 消費エネルギー (kcal)	コース No.	コース名	スタート&ゴール地点	距離 (km)	強度	所要時間(分) の 目安	歩数(歩)	備考
0.6	28	いきいき健康ひろばコース①★ひろば1周コース★	万亀会館いきいき健康広場	0.5	楽である	7	700	
0.9	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	市営大仏山公園	2.0	楽である	24	2,730	
1.5	51	しんみち商店街コース	伊勢市駅	1.7	かなり楽である	23	2,250	
1.5	62	音無山〜二見興玉神社コース	二見総合支所	3.3	ややきつい	40	6,080	
1.5	79	今一色・高城コース	今一色公民館	3.0	楽である	40	6,300	
1.7	84	MiralSE（ミライセ）発着 高柳・浦之橋商店街コース	MiralSE（ミライセ）内健康福祉センター	3.0	楽である	45	4,360	
1.7	9	上野町コース	旧沼木中学校	3.5	楽である	45	5,330	
1.7	75	宮山地区集会所めぐりAコース	宮山小学校	3.8	きつい	45	5,200	
1.8	56	豊浜東「浜海道」Cコース	豊浜東地内	4.0	楽である	50	5,750	
1.8	77	倉田山公園野球場発着コース	倉田山公園野球場	4.0	きつい	48	5,440	
1.9	74	県営総合競技場出発コース	三重県営総合競技場体育館	3.3	ややきつい	40	5,000	
2.0	59	津村町花街道コース	津村町公民館	2.4	かなり楽である〜楽である	30	3,000	
2.0	80	伊勢市労働福祉会館発着コース	伊勢市労働福祉会館	3.2	きつい	34	4,000	
2.0	86	MiralSE（ミライセ）発着 伊勢市立図書館コース	MiralSE（ミライセ）内健康福祉センター	2.4	かなり楽である〜楽である	30	3,650	
2.1	72	伊勢庁舎・藤里コース	三重県伊勢庁舎	3.5	楽である	40	5,200	
2.2	55	豊浜東「浜海道」Bコース	豊浜東地内	2.9	楽である	40	4,250	
2.2	71	城田探ウォーク！上地コース	城田地区コミュニティセンター	4.3	楽である	60	6,800	
2.2	76	みなとまちコース	みなと小学校	3.7	楽である	56	6,600	
2.3	4	外宮さん周辺散歩コース	福祉センター	4.8	ややきつい	62	6,900	
2.3	78	有緒小学校周辺コース	有緒小学校	4.6	きつい	60	7,010	
2.4	44	河崎商人の町並みと神久コース	伊勢市駅	4.3	楽である	55	6,000	
2.5	73	二見汐合ウォーキングコース	溝口地区学習等併用施設	3.0	楽である〜ややきつい	40	4,800	
2.6	81	佐八町コース	宮本神社	4.2	ややきつい	60	6,700	
2.6	82	MiralSE（ミライセ）出発コース[厚生・早修]	MiralSE（ミライセ）内健康福祉センター	2.6	楽である	60	7,500	
2.7	3	勾玉池コース	三重県伊勢庁舎	5.5	ややきつい	72	8,300	
2.7	19	宮川堤コース	宮川堤公園	2.6	かなり楽である	30	3,750	
2.7	65	宇治歴史ウォーキングコース	宇治公民館	3.0	楽である	40	4,000	
2.7	70	サンアリーナ周辺コース	県営サンアリーナ	5.1	楽である〜ややきつい	60	7,000	
2.8	48	尾崎記念館・宮川河川敷コース	尾崎琴堂記念館	3.0	楽である	40	4,500	
2.9	29	いきいき健康ひろばコース②★つどいの広場コース★	万亀会館いきいき健康広場	2.2	ややきつい〜きつい	30	3,500	
2.9	40	伊勢庁舎〜世義寺コース	三重県伊勢庁舎	2.5	かなり楽である	30	4,000	
2.9	60	県営大仏山公園コース	県営大仏山公園	2.9	楽である〜ややきつい	40	4,000	
3.0	2	川のせせらぎと桜の道コース	三重県営総合競技場体育館	3.6	かなり楽である	40	5,200	
3.0	54	豊浜東「浜海道」Aコース	豊浜東地内	2.3	楽である	30	3,250	
3.1	53	宮川河川敷コース	ハートプラザみその	4.0	楽である	50	5,500	
3.4	69	浜郷・勢田川ウォーキングコース	浜郷小学校	3.7	楽である〜ややきつい	50	5,000	
3.5	38	月夜見宮〜外宮周辺コース	福祉センター	3.8	楽である	50	5,500	
3.5	58	五十鈴川周回コース	五十鈴川河川敷	3.6	楽である	45	5,000	
3.5	67	二見・太江寺ウォーキングコース	二見公民館	4.2	楽である〜ややきつい	60	6,000	
3.7	47	明野自衛隊駐屯地周回コース	小俣北部保健福祉会館	4.8	楽である〜ややきつい	60	6,500	
3.7	63	大仏山公園周辺散策コース	小俣総合体育館	4.7	ややきつい	60	7,000	
3.8	7	円座町めぐりコース①	円座町自治会館	3.5	楽である	46	5,300	
3.8	42	沼木・横輪川と米山新田コース	沼木地区コミュニティセンター	5.0	ややきつい〜きつい	60	6,750	
3.8	57	桶部・朝熊コース	四郷地区コミュニティセンター	3.7	楽である〜ややきつい	45	5,250	
3.9	41	潮風の道ショートコース	二見公民館	5.5	楽である〜ややきつい	70	8,500	
3.9	68	上社・宮川堤ウォーキングコース	福祉センター	4.4	楽である〜ややきつい	60	6,000	
4.0	25	野口みずき金メダルロード周辺コース	いせトピア	3.4	楽である	45	4,750	
4.1	6	ぐるりー之木コース	宮後町内交差点	3.4	楽である	45	4,800	
4.1	8	円座町めぐりコース②	円座町自治会館	4.2	楽である	55	6,000	
4.1	15	大仏山公園コース	小俣総合体育館	3.3	ややきつい〜きつい	45	5,750	
4.3	23	二見しょうぶ・藤棚・海岸コース	民話の駅 蘇民	3.7	楽である	50	5,000	
4.3	37	小俣田園コース	小俣総合体育館	6.0	楽である	75	8,000	
4.3	46	古市参宮街道（外宮〜内宮）コース	外宮（ゴール：内宮）	4.6	楽である	60	6,250	
4.4	11	伊勢学びの道コース	皇學館大学	3.3	楽である	38	4,600	
4.4	39	明野・深緑と清源池コース	小俣総合体育館/2 -	3.7	楽である	45	5,500	
4.4	66	御蔵堤防沿いコース	御蔵日&G海洋センター	5.5	楽である〜ややきつい	70	8,000	

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【消費エネルギー順】



体重1kgあたり 消費エネルギー (kcal)	コース No.	コース名	スタート&ゴール地点	距離 (km)	強度	所要時間(分) の 目安	歩数(歩)	備考
4.4	85	MiralSE（ミライセ）発着 神宮徴古館コース	MiralSE（ミライセ）内健康福祉ステーション	5.4	楽である～ややきつい	70	8,350	
4.5	18	大湊街中コース	日保見山八幡宮	4.5	楽である	60	6,500	
4.5	20	宇治山田駅発着コース	宇治山田駅	4.8	楽である	60	7,500	
4.5	26	豊浜西コース	豊浜西小学校	4.1	楽である	50	5,000	
4.5	45	徴古館・古市コース	宇治山田駅	4.0	楽である～ややきつい	50	5,250	
4.5	52	勢田川～桜木地藏コース	皇學館大学	5.2	楽である～ややきつい	65	7,250	
4.6	10	里の山道コース	藤里団地集会所	2.7	楽である	30	3,600	
4.7	1	潮風の道ロングコース	二見公民館	7.8	楽である～ややきつい	100	10,500	
4.7	21	高柳商店街コース	福祉センター	3.6	楽である	45	5,000	
4.7	27	神社コース	旧フェリー乗り場	4.0	楽である～ややきつい	55	6,000	
4.7	32	福祉センター～宮川堤コース	福祉センター	5.0	楽である～ややきつい	60	6,250	
4.7	35	福祉センター～伊勢宮川中学校コース	福祉センター	4.0	楽である～ややきつい	45	5,000	
4.7	43	宮川新堤防コース	福祉センター	5.0	楽である～ややきつい	60	6,750	
4.7	64	柏町スマートウォークコース	柏町民会館	6.2	楽である～ややきつい	80	8,500	
4.8	61	宮川河川敷・中島コース	度会橋東詰広場	4.9	ややきつい	70	7,000	
4.9	30	いきいき健康ひろばコース③★こかげの広場コース★	万亀会館いきいき健康広場	3.5	きつい	45	5,000	
4.9	33	倭姫宮～世義寺コース	古市参宮街道資料館	5.0	楽である～ややきつい	60	7,500	
5.0	36	勢田川コース	一色渡船場跡碑	5.2	楽である～ややきつい	60	6,500	
5.0	49	倭姫宮～月読宮コース	皇學館大学	5.0	楽である～ややきつい	70	7,500	
5.1	17	大湊1周コース	日保見山八幡宮	5.2	楽である	70	5,500	
5.1	50	東大湊～北浜コース	東大湊小学校	6.5	楽である～ややきつい	80	9,000	
5.3	24	古市・桜木地藏コース	皇學館大学	4.4	楽である～ややきつい	60	6,000	
5.4	16	サンアリーナ・絆の森コース	県営サンアリーナ	3.8	ややきつい～きつい	50	5,500	
5.5	5	港の小路コース	北浜小学校	3.5	楽である	45	4,900	
5.5	14	小俣町参宮コース	第一部自治区公民館	5.2	楽である～ややきつい	65	7,000	
5.6	12	御園さわやか田園コース	ハートプラザみその	5.1	楽である～ややきつい	60	7,250	
6.2	31	いきいき健康ひろばコース④★ふれあいの広場コース★	万亀会館いきいき健康広場	4.5	きつい～かなりきつい	60	6,500	
6.5	22	第2湊橋を渡って大湊～御園コース	大湊地区コミュニティセンター	7.3	ややきつい	80	9,500	
6.7	13	鹿海町コース	鹿海町公民館	5.8	ややきつい～きつい	70	8,000	
11.6	34	古市参宮資料館～養命の滝コース	古市参宮街道資料館	9.6	きつい	120	12,500	

伊勢市健康課