

# 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**

が消費されたこととなります： おにぎり1個(100g・具なし) = 168 kcal