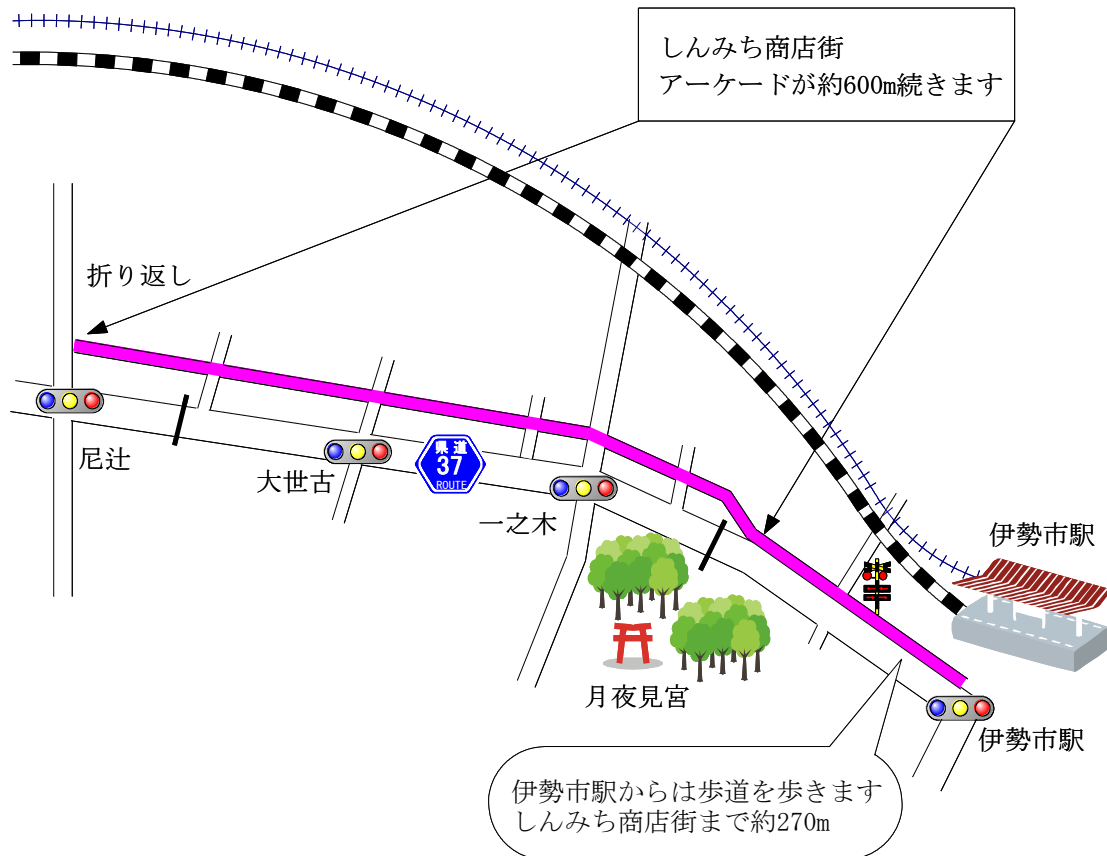


No. 51 しんみち商店街コース



ウォーキングルート情報

【伊勢市駅～しんみち商店街(1往復)】

距離: 約 1.7 km 心拍数: 約 90~100 拍/分 (最大心拍数の約 50%)
 時間: 20~25 分 エネルギー消費量: 体重 1kgあたり 1.5kcal
 歩数: 2000~2500 歩 自覚的運動強度: かなり楽である

【しんみち商店街(1往復)】

距離: 約 1.2 km 心拍数: 約 90~100 拍/分 (最大心拍数の約 50%)
 時間: 15~20 分 エネルギー消費量: 体重 1kgあたり 1.1kcal
 歩数: 1500~2000 歩 自覚的運動強度: かなり楽である

特徴: 起伏が全くなく、交差点を除いて自動車の心配がない

アーケード街のしんみち商店街では水銀灯が点灯(16:30~05:00)しているため、雨天時や夜間でもウォーキングが可能

しんみち商店街を往復することにより、エネルギー消費量を増加させることができる

例えば体重60kgの方が

伊勢市駅～しんみち商店街コースをウォーキングした場合・・・エネルギー消費量は 90kcal

しんみち商店街コースを 1 往復ウォーキングした場合・・・エネルギー消費量は 66kcal



それぞれ 約 0.5 個、約 0.4 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