

No. 59 津村町花街道コース



ウォーキングルート情報

- 距離: 約 2.4 km
 時間: 約 30 分
 歩数: 約 3000 歩
 起伏: ほとんどなし
 特徴: 花の季節(5月頃～)はお花畑の中を歩いた後、横輪川を眺めながらの低強度なコース(ただし、日陰はほぼない)。信号・横断歩道のない道路を3度ほど横切るため、注意が必要。
- 平均心拍数: 約 100~110 拍/分 (最大心拍数の約 50~55%)
 エネルギー消費量: 体重 1kgあたり 2.0kcal
 自覚的運動強度: かなり楽である~楽である

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 120 kcal



約 0.7 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

コース検証: 皇學館大学教育学部教育学科

伊勢市健康福祉部健康課