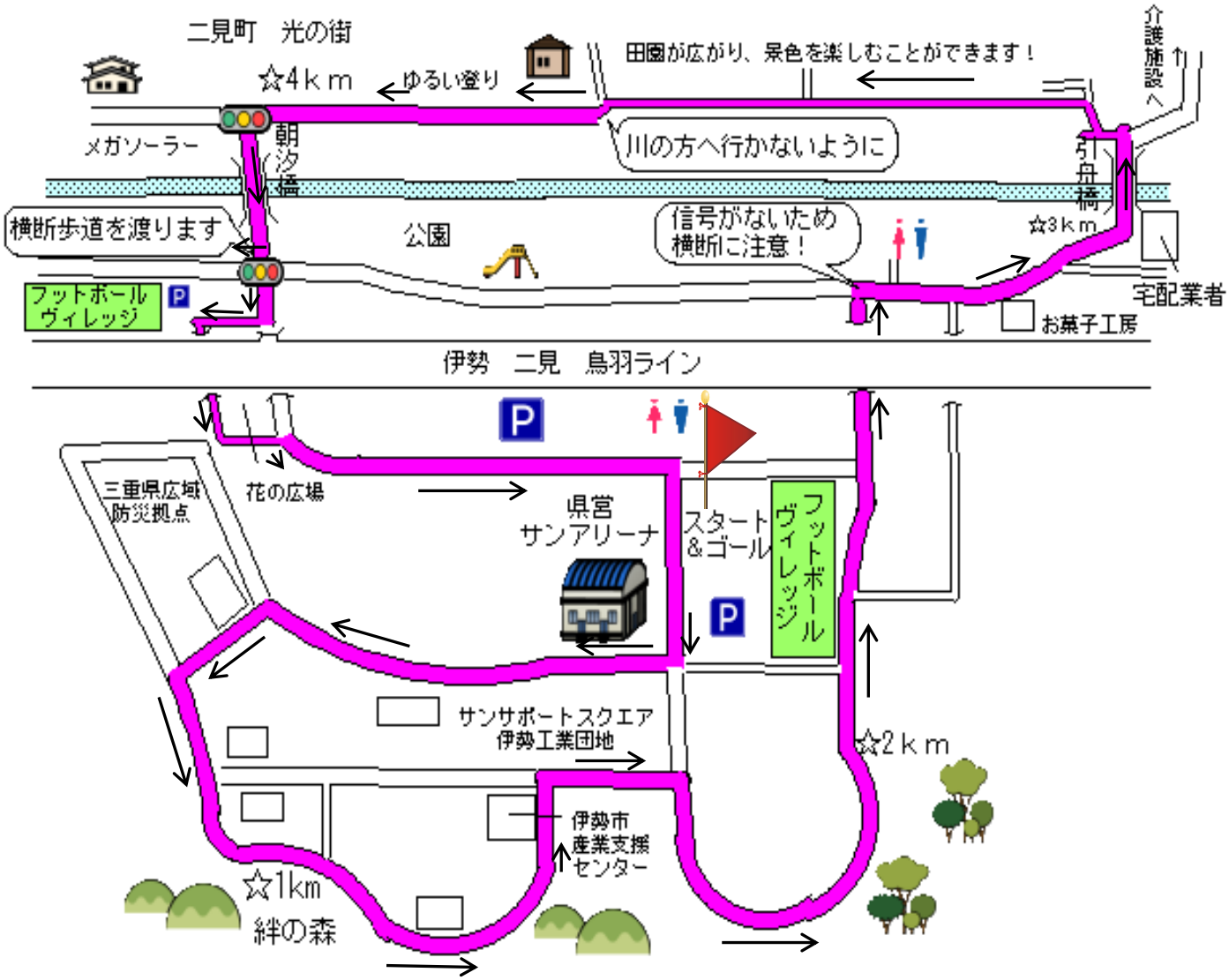
No.70 サンアリーナ周辺コース



ウォーキングルート情報

距　　離：約 5.1km
時　　間：約 60 分
歩　　数：約 7000 歩
平均心拍数：90～100 拍/分
自覚的運動強度：楽である～ややきつい
エネルギー消費量：体重 1 kgあたり 2.7kcal

特徴：前半の工業団地へのアップダウンがきついかもしれませんが
後半は平坦でのんびり歩けます。
光の街へのゆるい登りが、後半のアクセントになります。
緑多く、信号も少ないので止まることなく歩けます。

例えば体重 60 kg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 161kcal

約 **1 個分**が消費されたことになります：　おにぎり1個（100g・具なし）＝168kcal

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