

ウォーキングマップ

上板町



とことこどんどんコース
 距離: **6.4km(9143歩)** 消費エネルギー: **196キロカロリー**

上板町役場 → 1.4km(2000歩) → ファミリースポーツ公園・大小グラウンド一周 (0.7km(1000歩)) → 1.8km(2571歩) → 技の館 → 0.8km(1143歩) → 松島千本桜 → 1.7km(2429歩) → 上板町役場

さわやかコース
 距離: **4.8km(6857歩)**
 消費エネルギー: **147キロカロリー**

高志小学校 → 1.1km(1571歩) → 鳥羽神社 → 1.3km(1857歩) → 乳保神社 → 2.4km(3429歩) → 高志小学校

2009年3月作成
 徳島県・徳島県食生活改善推進協議会(上板町協議会)
 歩数・運動時間・ウォーキングによる消費エネルギー量は、歩幅70cm、歩行速度70m/分、運動強度3Mets、体重60kg、30~49歳の基礎代謝基準値を用いて算出しています。