

# ウォーキングマップ

吉野川市 川島町



**川島山田地区Aコース**  
 距離: 2.1km(3000歩)  
 消費エネルギー: 64キロカロリー  
 山田公民分館

**川島山田地区Bコース**  
 距離: 4km(5714歩)  
 消費エネルギー: 122キロカロリー  
 山田公民分館

**川島学北地区Aコース**  
 距離: 2.4km(3429歩)  
 消費エネルギー: 73キロカロリー  
 学西公民分館南

**川島学北地区Bコース**  
 距離: 3km(4286歩)  
 消費エネルギー: 92キロカロリー  
 学駅

2009年3月作成  
 徳島県・徳島県食生活改善推進協議会(吉野川市協議会川島支部)  
 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。