

# ウォーキングマップ

吉野川市 鴨島町



**鴨島・山麓文化コース**  
 距離：6.2km(8857歩)  
 消費エネルギー：190キロカロリー

森山小学校 1.1km(1571歩) → 春日神社 1.6km(2286歩) → 龍王神社 0.8km(1143歩) → 壇の大クス 徳島県指定天然記念物 0.8km(1143歩) → 熊野神社 0.6km(857歩) → 玉林寺 0.8km(1143歩) → 鴨島公民館 0.2km(286歩) → 江川・鴨島公園 1.2km(1714歩) → 鴨島公民館 0.2km(286歩) → 森山小学校 1.1km(1571歩)

**吉野川と名水めぐりコース**  
 距離：5.8km(8286歩)  
 消費エネルギー：177キロカロリー

鴨島公民館 0.2km(286歩) → 江川・鴨島公園 1.2km(1714歩) → バイパス 1.4km(2000歩) → 堤防 1.5km(2143歩) → 江川湧水源 日本百名水 0.5km(714歩) → 吉野川医療センター 1.0km(1429歩) → 鴨島公民館 0.2km(286歩)

**いやしのみちコース**  
 距離：6.2km(8857歩)  
 消費エネルギー：190キロカロリー

鴨島駅 1.3km(1857歩) → ひまわり農産市 1.2km(1714歩) → 第11番札所 藤井寺 1.8km(2571歩) → 報恩寺 1.9km(2714歩) → 鴨島駅 1.9km(2714歩)

**神社めぐりコース**  
 距離：6.5km(9283歩)  
 消費エネルギー：199キロカロリー

鴨島駅 0.5km(714歩) → 若宮神社 0.7km(1000歩) → 杉尾神社 0.8km(1143歩) → 徳住寺 0.7km(1000歩) → 荒神社 0.5km(714歩) → 諏訪神社 1.7km(2427歩) → 飯尾神社 0.7km(1000歩) → 若宮八幡神社 0.4km(571歩) → 八幡神社 0.5km(714歩) → 鴨島駅 0.5km(714歩)

**向麻山・コスモス街道コース**  
 距離：5.8km(8286歩)  
 消費エネルギー：177キロカロリー

上浦小学校 0.9km(1286歩) → 向麻山・國中八幡神社 1.3km(1857歩) → 鴨島東保育所 0.3km(429歩) → 鴨島東中学校 3.3km(4714歩) → 上浦小学校 0.9km(1286歩)



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

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。