



W A L K I N G M A P
上里町 こまぎっちウォーキングマップ

C 工業団地コース **D** 町民体育館コース

E こまぎっちウォーキングコース
E ショートコース
「ウォーキングを始めたけれど、いきなり6kmは歩けるかな...」「時間を有効に使いたいの、手軽に歩くコースがあればいいなあ...」などといったご意見のために、2~4kmといった気軽に歩けるショートコースを2コース作成しました。ぜひご利用ください!

C 工業団地コース

ポイント	距離	目標タイム	速度の目安
スタート 保健センター			
①七本木児童公園	1.3km	19分	ふつう
②長久保公園	1.9km	20分	速い
③ローソン	1.3km	12分	急ぎ足
④内山商店	1.3km	14分	速い
ゴール 保健センター	0.7km	10分	ふつう

6.5km / 75分

スタート 保健センター

④内山商店

①七本木児童公園

③ローソン

②長久保公園

長久保公園テニスコート

D 町民体育館コース

ポイント	距離	目標タイム	速度の目安
スタート 保健センター			
①ミニストップ	1.6km	24分	ふつう
②ユニクス上里	1.2km	15分	やや速い
③上里町民体育館	2.7km	25分	急ぎ足
ゴール 保健センター	1.5km	20分	やや速い

7.0km / 84分

スタート 保健センター

①ミニストップ

②ユニクス上里

③上里町民体育館

町民体育館スタートショートコース Short Course

3.8km / 49分

スタート 町民体育館

①ミニストップ

②ユニクス上里

ゴール 町民体育館

ポイント	距離	目標タイム	速度の目安
スタート 町民体育館			
①ミニストップ	1.3km	19分	ふつう
②ユニクス上里	1.5km	15分	やや速い
ゴール 町民体育館	1.0km	15分	ふつう

上里町役場スタートショートコース Short Course

2.1km / 25分

スタート 上里町役場

①あおぞらパーク

②神保原駅南口

ゴール 上里町役場

ポイント	距離	目標タイム	速度の目安
スタート 上里町役場			
①あおぞらパーク	0.8km	10分	ふつう
②神保原駅南口	0.7km	7分	やや速い
ゴール 上里町役場	0.6km	8分	ふつう

