

通信制 入門 友好都市編

日本縦断KKC
(健康健脚チャレンジャー)

こつこつ歩いて
日本を縦断しよう!!

ウォーキングマップ

①めざせ南砺市コース

②めざせ遠野市コース

③めざせ大崎上島町コース

- 日記に記録した毎日の歩数を1か月ごとに距離換算しましょう。そして、歩いた分だけ地図をぬっていきましょう。
- コースが終了してもゴールを目指して毎日続けましょう。



めざせ南砺市コース

	(km)	地点(km)	チェックポイント	日付
①	スタート	0.0	保健センター	/
②	2.5	2.5	三鷹の森ジブリ美術館	/
③	44	46.5	さがみ湖リゾート プレジャーフォレスト	/
④	14.2	60.7	新湯治場 秋山温泉秋山ネスバ	/
⑤	32.7	93.4	真木温泉	/
⑥	23.6	117	メルシャン勝沼ワイナリー	/
⑦	17.2	134.2	武田信玄公像	/
⑧	13.8	148	昇仙峡	/
⑨	37.3	185.3	甘利山	/
⑩	40.7	226	ララミー牧場	/
⑪	18.2	244.2	清泉寮	/
⑫	29.3	273.5	川上村役場(友好都市)	/
⑬	13.9	287.4	陶芸体験たわん	/
⑭	55.5	342.9	夢科高原バラクラ イングリッシュガーデン	/
⑮	11.9	354.8	世界の影絵・きり絵・ガラス・オルゴール美術館	/
⑯	45.5	400.3	高ボッチ高原	/
⑰	38.2	438.5	安曇野市役所(友好都市)	/
⑱	45	483.5	上高地 河童橋	/
⑲	24.6	508.1	平湯大滝	/
⑳	34.9	543	高山陣屋	/
㉑	24.5	567.5	フルーツパーク黒内果樹園	/
㉒	36.5	604	白川郷	/
㉓	32.5	636.5	五箇山和紙の里	/
㉔	26.5	663	南砺市役所(友好都市)	/

めざせ遠野市コース

	(km)	地点(km)	チェックポイント	日付
①	スタート	0.0	保健センター	/
②	11.8	11.8	平林寺	/
③	20.5	32.3	鉄道博物館	/
④	30.3	62.6	巾着田	/
⑤	30.6	93.2	国営武蔵丘陵森林公園	/
⑥	33.9	127.1	長瀬	/
⑦	50.6	177.7	赤城高原牧場クローネンベルク・ドイツ村	/
⑧	24.3	202	群馬ガラス工芸美術館	/
⑨	47.7	249.7	吹割の滝	/
⑩	30	279.7	月夜野びーどろばーく	/
⑪	26.3	306	たんばらラベンダーパーク	/
⑫	36.8	342.8	谷川岳ロープウェイ	/
⑬	95.5	438.3	八海山ロープウェイ	/
⑭	60.8	499.1	長岡市役所(友好都市)	/
⑮	27.7	526.8	洋食器センターキタロー	/
⑯	51.7	578.5	月岡カリオンパーク	/
⑰	47.4	625.9	サーモンパーク	/
⑱	51.7	677.6	あつみ温泉	/
⑲	43.4	721	酒田市役所(友好都市)	/
⑳	28.1	749.1	鳥海ブルーライン	/
㉑	48.1	797.2	花立牧場工房ミルジー	/
㉒	58	855.2	横手市ふれあいセンターかまくら館	/
㉓	73.5	928.7	宮沢賢治童話村	/
㉔	41.1	969.8	遠野市役所(友好都市)	/



めざせ大崎上島町コース

	(km)	地点(km)	チェックポイント	日付
①	スタート	0.0	保健センター	/
②	61.8	61.8	鶴岡八幡宮	/
③	42.3	104.1	小田原城	/
④	18.5	122.6	芦ノ湖	/
⑤	10.4	133	仙石原 すずき草原	/
⑥	14.1	147.1	御殿場プレミアムアウトレット	/
⑦	32.4	179.5	沼津港新鮮館	/
⑧	18.5	198	田子の浦港	/
⑨	59.3	257.3	食品サンプル体験工房 葵	/
⑩	45.4	302.7	東海道どまん中茶屋	/
⑪	35.4	338.1	かんざんじロープウェイ	/
⑫	52	390.1	三河御津マリーナ	/
⑬	67.4	457.5	愛・地球博記念公園	/
⑭	168.6	626.1	法隆寺	/
⑮	32.4	658.5	道頓堀	/
⑯	47	705.5	神戸市立フルーツ・フラワーパーク	/
⑰	31.8	737.3	三木ホースランドパーク	/
⑱	28.3	765.6	日本へそ公園	/
⑲	137	902.6	岩美町役場(友好都市)	/
⑳	10.6	913.2	鳥取砂丘	/
㉑	138.2	1051.4	満奇洞	/
㉒	89.1	1140.5	鷺羽山	/
㉓	81.1	1221.6	千光寺	/
㉔	49	1270.6	大崎上島町役場(友好都市)	/

運動目標を記入しましょう

例 3ヶ月間続ける/なるべくエスカレーターを使わない

地図上に都市名が表示されているところが、武蔵野市の友好都市です(※この他に南房総市があります)。