

通信制

難関！日本の端っこ編

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

④めざせ最北端コース

⑤めざせ最南端コース



歩いたら色をぬっていきましょう

- 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。

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



めざせ最北端コース

	(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	31.3	31.3	埼玉スタジアム	/
3	16.4	47.7	東武動物公園	/
4	50.3	98.0	足利学校跡	/
5	76.3	174.3	日光東照宮	/
6	67.8	242.1	那須りんどう湖ファミリー牧場	/
7	64	306.1	猪苗代湖	/
8	78	384.1	米沢城	/
9	55.7	439.8	蔵王ロープウェイ駅 樹氷高原	/
10	82.8	522.6	仙台城(青葉城)	/
11	25.2	547.8	松島観光船乗り場	/
12	94.6	642.4	気仙沼港乗り場	/
13	90.2	732.6	宮沢賢治記念館	/
14	49.1	781.7	小岩井農場	/
15	120.5	902.2	十和田湖	/
16	75.3	977.5	三内丸山遺跡	/
17	48.7	1026.2	十符ヶ浦海水浴場	/
18	66.5	1092.7	恐山	/
19	53.3	1146.0	大間	/
20	50.8	1196.8	函館山	/
21	33.6	1230.4	大沼公園	/
22	81	1311.4	長万部温泉	/
23	48.6	1360.0	洞爺湖文化センター	/
24	52.3	1412.3	支笏湖	/
25	47.7	1460.0	羊が丘展望台	/
26	46.4	1506.4	岩見沢公園	/
27	94.4	1600.8	麓郷の森	/
28	41.5	1642.3	ケンとメリーの木	/
29	23.1	1665.4	旭山動物園	/
30	55.3	1720.7	しべつ自然公園	/
31	41.6	1762.3	びふか駅	/
32	70.8	1833.1	三日月沼	/
33	47.7	1880.8	サロベツ原生花園	/
34	66.9	1947.7	宗谷岬	/

めざせ最南端コース

	(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	39.7	39.7	中華街	/
3	24.9	64.6	新江ノ島水族館	/
4	52.5	117.1	大涌谷	/
5	76.8	193.9	三保松原	/
6	61.6	225.5	御前崎	/
7	64.5	320.0	浜名湖ガーデンパーク	/
8	100.4	420.4	名古屋城	/
9	59	479.4	鈴鹿サーキット	/
10	97.2	576.6	渡月橋	/
11	50.9	627.5	通天閣	/
12	24.4	651.9	阪神甲子園球場	/
13	22.9	674.8	六甲山展望台	/
14	148.8	823.6	後楽園	/
15	52.4	876.0	坂出駅	/
16	64.9	940.9	大歩危遊覧船乗り場	/
17	67	1007.9	坂本龍馬銅像	/
18	117.4	1125.3	四万十川遊覧船乗り場	/
19	71.9	1197.2	宇和島駅	/
20	95	1292.2	道後温泉	/
21	175.2	1467.4	呉駅	/
22	46.2	1513.6	厳島神社	/
23	142.8	1656.4	秋吉台	/
24	61.7	1718.1	火の山公園	/
25	84.4	1802.5	博多駅	/
26	103	1905.5	ハウステンボス	/
27	74.2	1979.7	吉野ヶ里遺跡	/
28	77.5	2057.2	熊本城	/
29	45.1	2102.3	草千里ヶ浜	/
30	55	2157.3	高千穂峡 真名井の滝	/
31	62.1	2219.4	宮崎県庁	/
32	72.5	2291.9	サンメッセ日南	/
33	67.8	2359.7	霧島神社	/
34	131	2490.7	佐多岬	/