

通信制

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!!



スタート
歩いたら色をぬっていきましょう

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



| | (km) | 地点(km) | チェックポイント | 日付 | | (km) | 地点(km) | チェックポイント | 日付 |
|----|-------|---------|----------------|----|----|-------|---------|----------------|----|
| 1 | スタート | 0.00 | 宗谷岬 | / | 35 | 39.7 | 1987.40 | 中華街 | / |
| 2 | 66.9 | 66.90 | サロベツ原生花園 | / | 36 | 24.9 | 2012.30 | 新江ノ島水族館 | / |
| 3 | 47.7 | 114.60 | 三日月沼 | / | 37 | 52.5 | 2064.80 | 大涌谷 | / |
| 4 | 70.8 | 185.40 | びふか駅 | / | 38 | 76.8 | 2141.60 | 三保松原 | / |
| 5 | 41.6 | 227.00 | しべつ自然公園 | / | 39 | 61.6 | 2203.20 | 御前崎 | / |
| 6 | 55.3 | 282.30 | 旭山動物園 | / | 40 | 64.5 | 2267.70 | 浜名湖ガーデンパーク | / |
| 7 | 23.1 | 305.40 | ケンとメリーの木 | / | 41 | 100.4 | 2368.10 | 名古屋城 | / |
| 8 | 41.5 | 346.90 | 麓郷の森 | / | 42 | 59 | 2427.10 | 鈴鹿サーキット | / |
| 9 | 94.4 | 441.30 | 岩見沢公園 | / | 43 | 97.2 | 2524.30 | 渡月橋 | / |
| 10 | 46.4 | 487.70 | 羊が丘展望台 | / | 44 | 50.9 | 2575.20 | 通天閣 | / |
| 11 | 47.7 | 535.40 | 支笏湖 | / | 45 | 10.4 | 2585.60 | ユニバーサルスタジオジャパン | / |
| 12 | 52.3 | 587.70 | 洞爺湖文化センター | / | 46 | 14 | 2599.60 | 阪神甲子園球場 | / |
| 13 | 48.6 | 636.30 | 長万部温泉 | / | 47 | 22.9 | 2622.50 | 六甲山展望台 | / |
| 14 | 81 | 717.30 | 大沼公園 | / | 48 | 148.8 | 2771.30 | 後樂園 | / |
| 15 | 33.6 | 750.90 | 函館山 | / | 49 | 52.4 | 2823.70 | 坂出駅 | / |
| 16 | 50.8 | 801.70 | 大間 | / | 50 | 64.9 | 2888.60 | 大歩危遊覧船乗り場 | / |
| 17 | 53.3 | 855.00 | 恐山 | / | 51 | 67 | 2955.60 | 坂本龍馬銅像 | / |
| 18 | 66.5 | 921.50 | 十符ヶ浦海水浴場 | / | 52 | 117.4 | 3073.00 | 四万十川遊覧船乗り場 | / |
| 19 | 48.7 | 970.20 | 三内丸山遺跡 | / | 53 | 71.9 | 3144.90 | 宇和島駅 | / |
| 20 | 75.3 | 1045.50 | 十和田湖 | / | 54 | 95 | 3239.90 | 道後温泉 | / |
| 21 | 120.5 | 1166.00 | 小岩井農場 | / | 55 | 175.2 | 3415.10 | 呉駅 | / |
| 22 | 49.1 | 1215.10 | 宮沢賢治記念館 | / | 56 | 46.2 | 3461.30 | 厳島神社 | / |
| 23 | 90.2 | 1305.30 | 気仙沼港乗り場 | / | 57 | 142.8 | 3604.10 | 秋吉台 | / |
| 24 | 94.6 | 1399.90 | 松島観光船乗り場 | / | 58 | 61.7 | 3665.80 | 火の山公園 | / |
| 25 | 25.2 | 1425.10 | 仙台城(青葉城) | / | 59 | 84.4 | 3750.20 | 博多駅 | / |
| 26 | 82.8 | 1507.90 | 蔵王ロープウェイ駅 樹氷高原 | / | 60 | 103 | 3853.20 | ハウステンボス | / |
| 27 | 55.7 | 1563.60 | 米沢城 | / | 61 | 74.2 | 3927.40 | 吉野ヶ里遺跡 | / |
| 28 | 78 | 1641.60 | 猪苗代湖 | / | 62 | 77.5 | 4004.90 | 熊本城 | / |
| 29 | 64 | 1705.60 | 那須りんどう湖ファミリー牧場 | / | 63 | 45.1 | 4050.00 | 草千里浜 | / |
| 30 | 67.8 | 1773.40 | 日光東照宮 | / | 64 | 55 | 4105.00 | 高千穂峡 真名井の滝 | / |
| 31 | 76.3 | 1849.70 | 足利学校跡 | / | 65 | 62.1 | 4167.10 | 宮崎県庁 | / |
| 32 | 50.3 | 1900.00 | 東武動物公園 | / | 66 | 72.5 | 4239.60 | サンメッセ日南 | / |
| 33 | 16.4 | 1916.40 | 埼玉スタジアム | / | 67 | 67.8 | 4307.40 | 霧島神社 | / |
| 34 | 31.3 | 1947.70 | 保健センター | / | 68 | 131 | 4438.40 | 佐多岬 | / |