

たび旅ウォーキングMAP

初級
コース
北海道一周

総距離約857km

1年間で完歩するには
1日約3,350歩の
ウォーキングが必要です。

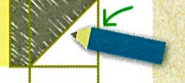


ウォーキングで北海道一周!? 完歩目指して仮想の北海道を巡ってみよう!

利用方法

歩数計などで日々の歩数を記録・集計して、**8000歩(約5.6km)で1目盛り**を塗りつぶしながら、ゴールを目指してください。
※1歩70cmとして、平均的な数値で計算していますので、正確な数値ではありません。

① 札幌市



目盛りは全部で
153マス!



ケガにご注意ください!

ウォーキングをする前後は、身体の負担をやわらげるために、必ず「準備運動」と「ストレッチ」を行いましょう!

MEMO

ウォーキング開始日

完歩日



START

ゴール目指して頑張りましょう!

① 札幌市

0km
0歩

札幌市時計台
明治11年建造。正式名称は「旧札幌農学校演武場」と言う。札幌農学校は現在の北海道大学。
さっぽろテレビ塔
大通にある札幌の目印。高さは147.2m。今でこそ赤い外観だが、昔は銀色だった。

② 滝川市

78km
112,000歩

ジンギスカン
味付ジンギスカンで有名。
タキカワカイギュウ
昭和55年に発見された巨大海牛の化石。滝川市立美術自然史館にて保存されている。
昭和59年に北海道天然記念物に認定。

③ 旭川市

129km
184,000歩

旭川市旭山動物園
動物本来の行動や生活を見せる「行動展示」で人気を博す、日本最北の動物園。
旭川八景
旭川市景観課によって認定された、旭川の美しい景観が見られる場所。

⑤ 網走市

342km
488,000歩

博物館網走監獄
明治時代から実際に使用された網走刑務所を保存公開している野外歴史博物館。
網走流氷観光砕氷船おーら
オホーツク海に流れ着いた流氷を砕いて進む冬季限定の船。間近で砕く姿は圧巻の一言。

④ 北見市

286km
408,000歩

北見ハッカ記念館
最盛期は世界のハッカの約7割を生産していた。毎月第三日曜日はハッカの日でイベントを行っている。
山の水族館
淡水魚の水族館。世界初・冬に凍る川の水槽が見られる。周辺には道の駅おんねゆ温泉がある。

⑥ 弟子屈町

420km
600,000歩

屈斜路湖
阿寒国立公園内にある日本最大のカルデラ湖。寒い冬の朝に見られる日本最大級の御神渡りが有名。
摩周湖
日本一の透明度を誇る湖。よく晴れた日に見える、独特な深い青は「摩周ブルー」と呼ばれる。

⑪ 千歳市

818km
1,168,000歩

支笏湖
日本最北の不凍湖であり、高い透明度と日本で2番目の水深を持つ湖。温泉も湧いている。
新千歳空港
北海道の空の玄関口。お土産販売の他、温泉や映画館などアミューズメント施設にも富んでいる。

⑩ 夕張市

773km
1,104,000歩

石炭博物館
閉山した夕張炭鉱を利用した博物館。実際の坑道を小さな灯りだけで歩く体験も出来る。
幸福の黄色いハンカチ想い出ひろば
山田洋次監督の名作「幸福の黄色いハンカチ」の感動的なラストシーンを再現。

GOAL

⑫ 札幌市

857km
1,224,000歩
お疲れさまです!

⑦ 釧路市

493km
704,000歩

釧路湿原
日本最大の湿原。タンチョウを始めとする特殊な生態系が見られる。昭和62年国立公園に指定。
帯舞橋(ぬさまいばし)
四体の女性像「四季の像」を欄干に配置された釧路のシンボル。夕日に照らされる姿が美しいと有名。

⑧ 池田町

605km
864,000歩

池田ワイン城
城の外観をしたワイン工場。寒い冬を耐えて実を付けたブドウで造られたワインは絶品。
池田町秋のワイン祭り
毎年10月に行われている。十勝ワイン飲み放題の他、牛の丸焼きも味わえる味覚のイベント。

⑨ 帯広市

627km
896,000歩

ばんえい競馬
世界唯一のばんえい競馬が観戦できる。力強く鉄ノリを引くばん馬の姿は圧巻の一言。
幸福駅
「愛の国から幸福へ」で有名な旧国鉄広尾線の駅。平成25年にリニューアルされた。

