

たび旅ウォーキングMAP 中級

北海道一周

総距離約 1,366km

1年間で完歩するには
1日約5,350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!



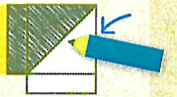
目盛りは全部で
244マス!

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



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。

2 小樽市
▶39km ◀56,000歩
小樽運河
大正12年に完成し北海道開拓の玄関口として活躍していた。現在は整備され小樽の一大観光スポットとなっている。

3 余市町
▶62km ◀88,000歩
ニッカウヰスキー 余市蒸溜所
竹鶴政孝が創業したニッカウヰスキー株式会社の蒸溜所。妻のリタと共に、NHK連続テレビ小説のモデルとなった。

4 倶知安町
▶101km ◀144,000歩
豪雪うどん
町の名産であるじゃがいもから取れるデンプンを使用したうどん。倶知安町が豪雪地帯であることが名前の由来。

5 長万部町
▶179km ◀256,000歩
二股ラウウム温泉
明治時代から湯治場として使われている。源泉に含まれる石灰分によって作られた石灰華ドームは北海道の天然記念物に認定。

10 釧路市
▶717km ◀1,024,000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。

11 根室市
▶840km ◀1,200,000歩
納沙布岬
稚島を除く日本の本土最東端にある岬。海の方へ向うには酋舞群島が望める。北海道一早く初日の出を拝むことができる。

12 斜里町
▶986km ◀1,408,000歩
知床五湖
原生林に囲まれる幻想的な5つの湖。全長約800mの高架木道からは湖越しの知床連山やオホーツク海などの雄大な景色を楽しめる。

6 室蘭市
▶269km ◀384,000歩
白鳥大橋
平成10年に完成した東日本最大の吊り橋。「日本夜景遺産・ライトアップ夜景遺産」に選定。全長1,380m。

15 旭川市
▶1,238km ◀1,768,000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。北海道を代表する観光地のひとつ。

16 滝川市
▶1,288km ◀1,840,000歩
タキワカイギユウ
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。

17 札幌市 GOAL
1,366km 1,952,000歩
お疲れさまです!

14 北見市
▶1,081km ◀1,544,000歩
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。周辺にはからくりハト時計塔の果樹林が設置された道の駅おんねゆ温泉がある。

13 網走市
▶1,025km ◀1,464,000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。敷地面積はなんと東京ドーム約3.5個分。

9 広尾町
▶566km ◀808,000歩
広尾サンタランド
サンタのふるさとノルウェーから日本で唯一認められた「サンタランド」として町ぐるみで盛り上げている。

8 浦河町
▶465km ◀664,000歩
優駿さくらロード
約3kmにも及ぶ、エゾヤマザクラが立ち並んだ道。5月に「優駿の里浦河桜まつり」が行われ、ライトアップで夜桜も楽しめる。

7 苫小牧市
▶336km ◀480,000歩
ウトナイ湖
湿地に囲まれた淡水湖。現在まで250種以上の鳥類を確認。渡り鳥の重要な中継地で、マガンなどの集団渡来地として有名。