

# たび旅ウォーキングMAP 上級コース

総距離約2,313km

1年間で完歩するには  
1日約9,050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。



目盛りは全部で  
413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。

### 2 留萌市

▶134km ◀192,000歩  
黄金岬  
昔ニシンの群衆が黄金色に輝きながら押し寄せたことから名付けられた。

### 9 帯広市

▶1,036km ◀1,480,000歩  
ばんえい競馬  
世界唯一のばんえい競馬。力強く鉄ソリを引くばん馬を観戦できる。

### 10 釧路市

▶1,165km ◀1,664,000歩  
釧路湿原  
特殊な生態系が見られる日本最大の湿原。昭和62年国立公園に指定。

### 3 稚内市

▶319km ◀456,000歩  
日本最北端の地の碑  
宗谷岬の先端にある北緯45度31分22秒を標す日本最北端の記念碑。

### 8 富良野市

▶918km ◀1,312,000歩  
五郎の石の家  
ドラマ「北の国から」シリーズの中で黒板五郎が建てた石の家。

### 16 江差町

▶1,960km ◀2,800,000歩  
女神大神宮渡御祭  
370年以上の歴史を誇る北海道最古の祭り。3日間盛大に行われる。

### 17 岩内町

▶2,156km ◀3,080,000歩  
木田金次郎美術館  
有島武郎の作品のモデルにもなった岩内の画家木田金次郎の作品を展示。

### 13 苫小牧市

▶1,546km ◀2,208,000歩  
ウトナイ湖  
湿地に囲まれた淡水湖。多数の渡り鳥の中継地で1年中観察可能。

### 11 広尾町

▶1,316km ◀1,880,000歩  
広尾サントラント  
サンタのふるさとノルウェーから日本唯一認められたサントラント。

### GOAL

**19 札幌市**  
2,313km 3,304,000歩  
お疲れさまです!

### 14 室蘭市

▶1,613km ◀2,304,000歩  
白鳥大橋  
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。

### 7 旭川市

▶862km ◀1,232,000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」で人気を博している。

### 18 小樽市

▶2,274km ◀3,248,000歩  
小樽運河  
北海道開拓の玄関口として活躍していた小樽の一大観光スポット。

### 15 函館市

▶1,803km ◀2,576,000歩  
函館山  
山の頂上から見ることのできる夜景は日本三大夜景のひとつ。

### 12 浦河町

▶1,417km ◀2,024,000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。

### 6 北見市

▶706km ◀1,008,000歩  
山の水族館  
淡水魚の水族館。世界初・冬に凍る川の水櫃が見られる。

### 5 網走市

▶650km ◀928,000歩  
博物館網走監獄  
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。

### 4 紋別市

▶532km ◀760,000歩  
北海道立オホーツク流水科学センター  
「見て」「触って」「体験できる」をテーマにした流水の科学館。

