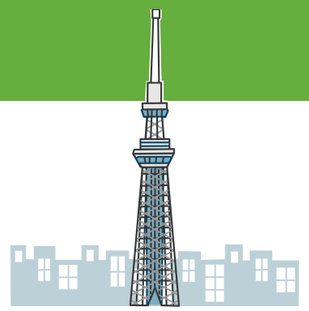
ある砧 歩きぬたウォーキング 東京から北海道編！



チャレンジシートのつけ方

歩いた歩数分、道の色を塗って、日にちを記入していきましょう！ 北海道・稚内まで約264万歩の道程になっています。無理せず、自分のペースで歩いてみましょう。

8	福　島	508,000 歩
7	郡　山	431,200 歩
6	新　白　河	362,400 歩
5	那 須 塩 原	316,400 歩
4	宇　都　宮	235,900 歩
3	小　山	187,800 歩
2	大　宮	104,500 歩
1	上　野	60,000 歩
	東　京　スタート	

12	くりこま高原	746,900 歩
11	古　川	711,600 歩
10	仙　台	639,600 歩
9	白 石 蔵 王	564,600 歩

26	稚　内	2,645,200 歩
25	旭　川	2,213,600 歩
24	札　幌	1,985,300 歩
23	函　館	1,509,300 歩
22	新 青 森	1,242,700 歩
21	七戸十和田	1,166,100 歩
20	八　戸	1,106,100 歩
19	二　戸	1,054,600 歩
18	いわて沼宮内	997,000 歩
17	盛　岡	945,200 歩
16	新 花 巻	886,400 歩
15	北　上	865,600 歩
14	水 沢 江 刺	836,600 歩
13	一 ノ 関	795,000 歩

※歩数の計算方法※
東京から青森までは東北新幹線、青森から稚内までは在来線で距離を設定し、それを標準的な歩幅で歩いた場合の歩数を表示しています。