日本一周ウォーキング

約8860km
14,760,000歩

HOKKAIDO

稚内
日本最北端の街。5月中旬に日本一遅い桜が楽しめます。ニシン、毛蟹、ホタテ、うになどの海の幸が豊富。
留萌
紋別
網走
小樽
札幌
苫小牧
釧路
特別天然記念物のまりもが生息する阿寒湖が有名。
函館

KENKOU

青森へ！

日本の火祭り「青森ねぶた祭り」は東北の夏の風物詩。「らっせーらー、らっせーら」という独特の掛け声も印象的です。国の重要無形文化財にも指定されています。
青森
八戸
秋田の郷土料理といえば、きりたんぽ。
秋田
陸前高田
仙台
冷やし中華発祥の地。牛タンやずんだもちも有名。
新潟は米どころ。魚沼産のコシヒカリが有名です。
新潟
フラガールが生まれた街。
いわき
銚子沖ではイルカ・くじらウォッチングができます。
銚子

KENKOU

北海道・函館市へ！

輪島
輪島といえば輪島塗。124にも及ぶ手作業の工程を経て作られる輪島塗は堅牢優美でとても頑丈です。
富山
金沢
日本三名園のひとつ兼六園があり、加賀友禅や金箔が有名。
福井
浦安
横浜
富士
静岡
熱海
木更津
全国的にも珍しい海から湧く温泉「皆生温泉」があります。
福知山
舞鶴
米子
名古屋
金の鯱が立派な名古屋城が有名。味噌カツ、ひつまぶし、小倉トーストなどの独特な食文化でも知られています。
熱海といえば熱海温泉。
日本一周もここで約半分達成！
温泉で疲れを癒してまた頑張ろう！
有名なふぐは、下関では福を招くように「ふく」と呼ばれています。
岡山
明石
神戸
大阪
広島
玉野
和歌山
高松
下関
北九州
松山
淡路市
岩屋
串本町
高知
よさこい祭りが有名。
本州最南端、潮岬灯台があります。ダイビングスポットとしても有名。
福知山市と姉妹都市。
大分
熊本
長崎
島原
宮崎
マンゴーや肉巻きおにぎりがテレビで有名になりました。それと同時に「どげんかせんといかん！」の言葉も有名に…。
鹿児島

SHIKOKU
KYUSHU

沖縄県・那覇市へ！
鹿児島へ！

OKINAWA
那覇
世界遺産の首里城が有名。鮮やかな朱色に彩られた姿は琉球王国の歴史、文化を伝える雄姿であり、沖縄のシンボルです。

凡例

- ○ ◎ …30,000歩歩いたらひとつ色を塗ってね。
- ◐ ◑ …2回通る場所。半分ずつ色を塗ってね。
- → …フェリーや飛行機での移動のため、歩数は増えません。この矢印で繋がっているところは2箇所一緒に色を塗ってね。