

No	スポットの所在地	スタート地点からの				一つ前のスポットからの			
		距離	歩数 (1歩75cm)	所要日数 (1日6,000歩)	所要日数 (1日8,000歩)	距離	歩数 (1歩75cm)	所要日数 (1日6,000歩)	所要日数 (1日8,000歩)
1	★START★ 北海道 函館市	0 km	0 歩	0 日	0 日	0 km	0 歩	0 日	0 日
2	青森県 十和田市	177 km	236,533 歩	39 日	30 日	177 km	236,533 歩	39 日	30 日
3	岩手県 田野畠村	303 km	403,467 歩	67 日	50 日	125 km	166,933 歩	28 日	21 日
4	岩手県 一関市	464 km	618,133 歩	103 日	77 日	161 km	214,667 歩	36 日	27 日
5	宮城県 東松島市	543 km	724,133 歩	121 日	91 日	80 km	106,000 歩	18 日	13 日
6	宮城県 柴田町	602 km	802,000 歩	134 日	100 日	58 km	77,867 歩	13 日	10 日
7	福島県 桑折町	672 km	895,867 歩	149 日	112 日	70 km	93,867 歩	16 日	12 日
8	福島県 下郷町	786 km	1,048,267 歩	175 日	131 日	114 km	152,400 歩	25 日	19 日
9	栃木県 日光市	859 km	1,145,733 歩	191 日	143 日	73 km	97,467 歩	16 日	12 日
10	茨城県 大子町	952 km	1,268,667 歩	211 日	159 日	92 km	122,933 歩	20 日	15 日
11	茨城県 ひたちなか市	995 km	1,326,533 歩	221 日	166 日	43 km	57,867 歩	10 日	7 日
12	千葉県 船橋市	1,162 km	1,549,733 歩	258 日	194 日	167 km	223,200 歩	37 日	28 日
13	千葉県 君津市	1,239 km	1,652,400 歩	275 日	207 日	77 km	102,667 歩	17 日	13 日
14	東京都 台東区	1,304 km	1,738,267 歩	290 日	217 日	64 km	85,867 歩	14 日	11 日
15	埼玉県 秩父市	1,396 km	1,860,667 歩	310 日	233 日	92 km	122,400 歩	20 日	15 日
16	神奈川県 藤沢市	1,481 km	1,974,000 歩	329 日	247 日	85 km	113,333 歩	19 日	14 日
17	神奈川県 箱根町	1,533 km	2,043,733 歩	341 日	255 日	52 km	69,733 歩	12 日	9 日
18	静岡県 富士市	1,670 km	2,226,267 歩	371 日	278 日	137 km	182,533 歩	30 日	23 日
19	静岡県 浜松市	1,787 km	2,382,800 歩	397 日	298 日	117 km	156,533 歩	26 日	20 日
20	長野県 阿智村	1,874 km	2,498,800 歩	416 日	312 日	87 km	116,000 歩	19 日	15 日
21	愛知県 豊田市	1,923 km	2,563,333 歩	427 日	320 日	48 km	64,533 歩	11 日	8 日
23	三重県 (志摩)	2,092 km	2,788,800 歩	465 日	349 日	169 km	225,467 歩	38 日	28 日
22	三重県	2,136 km	2,847,733 歩	475 日	356 日	44 km	58,933 歩	10 日	7 日
24	和歌山県 智勝浦町	2,215 km	2,953,467 歩	492 日	369 日	79 km	105,733 歩	18 日	13 日
25	和歌山県 白浜町	2,265 km	3,020,533 歩	503 日	378 日	50 km	67,067 歩	11 日	8 日
26	奈良県 吉野町	2,394 km	3,192,267 歩	532 日	399 日	129 km	171,733 歩	29 日	21 日
27	奈良県 奈良市	2,430 km	3,240,133 歩	540 日	405 日	36 km	47,867 歩	8 日	6 日
28	大阪府 大阪市	2,459 km	3,278,267 歩	546 日	410 日	36 km	47,867 歩	8 日	6 日
29	大阪府 算面市	2,478 km	3,303,600 歩	551 日	413 日	29 km	38,133 歩	6 日	5 日
30	兵庫県 神戸市	2,510 km	3,346,667 歩	558 日	418 日	19 km	25,333 歩	4 日	3 日
31	岡山県 岡山市	2,631 km	3,507,600 歩	585 日	438 日	121 km	160,933 歩	27 日	20 日
32	岡山県 倉敷市	2,648 km	3,530,267 歩	588 日	441 日	17 km	22,667 歩	4 日	3 日
33	香川県 土庄町	2,688 km	3,584,133 歩	597 日	448 日	40 km	53,867 歩	9 日	7 日
34	香川県 高松市	2,709 km	3,612,267 歩	602 日	452 日	21 km	28,133 歩	5 日	4 日
35	徳島県 鳴門市	2,779 km	3,705,067 歩	618 日	463 日	70 km	92,800 歩	15 日	12 日
36	徳島県 三好市	2,871 km	3,828,000 歩	638 日	479 日	92 km	122,933 歩	20 日	15 日
37	高知県 高知市	2,920 km	3,893,600 歩	649 日	487 日	49 km	65,600 歩	11 日	8 日
38	高知県 四万十市	2,987 km	3,983,067 歩	664 日	498 日	67 km	89,467 歩	15 日	11 日
39	愛媛県 宇和島市	3,060 km	4,080,400 歩	680 日	510 日	73 km	97,333 歩	16 日	12 日

No	スポットの所在地	スタート地点からの				一つ前のスポットからの			
		距離	歩数 (1歩75cm)	所要日数 (1日6,000歩)	所要日数 (1日8,000歩)	距離	歩数 (1歩75cm)	所要日数 (1日6,000歩)	所要日数 (1日8,000歩)
40	愛媛県 今治市	3,181 km	4,241,733 歩	707 日	530 日	121 km	161,333 歩	27 日	20 日
41	広島県 岡山市	3,247 km	4,328,933 歩	721 日	541 日	65 km	87,200 歩	15 日	11 日
42	広島県 廿日市市	3,286 km	4,380,933 歩	730 日	548 日	39 km	52,000 歩	9 日	7 日
43	山口県 岩国市	3,305 km	4,406,667 歩	734 日	551 日	19 km	25,733 歩	4 日	3 日
44	山口県 彦島	3,451 km	4,600,933 歩	767 日	575 日	146 km	194,267 歩	32 日	24 日
45	大分県 由布市	3,577 km	4,769,733 歩	795 日	596 日	127 km	168,800 歩	28 日	21 日
46	大分県 豊後大野市	3,634 km	4,844,933 歩	807 日	606 日	56 km	75,200 歩	13 日	9 日
47	宮崎県 高千穂町	3,717 km	4,956,267 歩	826 日	620 日	84 km	111,333 歩	19 日	14 日
48	宮崎県 日南市	3,836 km	5,114,000 歩	852 日	639 日	118 km	157,733 歩	26 日	20 日
49	鹿児島県 屋久島町	4,031 km	5,374,000 歩	896 日	672 日	195 km	260,000 歩	43 日	33 日
50	鹿児島県 鹿児島市	4,184 km	5,579,200 歩	930 日	697 日	154 km	205,200 歩	34 日	26 日
51	熊本県 熊本市	4,386 km	5,848,000 歩	975 日	731 日	202 km	268,800 歩	45 日	34 日
52	熊本県 阿蘇郡阿蘇市	4,438 km	5,916,933 歩	986 日	740 日	52 km	68,933 歩	11 日	9 日
53	佐賀県 吉野ヶ里町	4,520 km	6,027,067 歩	1,005 日	753 日	83 km	110,133 歩	18 日	14 日
54	長崎県 長崎市	4,639 km	6,185,733 歩	1,031 日	773 日	119 km	158,667 歩	26 日	20 日
55	長崎県 長崎市	4,662 km	6,216,267 歩	1,036 日	777 日	23 km	30,533 歩	5 日	4 日
56	佐賀県 唐津市	4,779 km	6,372,533 歩	1,062 日	797 日	117 km	156,267 歩	26 日	20 日
58	福岡県 篠栗町	4,845 km	6,459,733 歩	1,077 日	807 日	65 km	87,200 歩	15 日	11 日
57	福岡県 北九州市	4,879 km	6,505,467 歩	1,084 日	813 日	34 km	45,733 歩	8 日	6 日
59	山口県 下関市	4,949 km	6,599,200 歩	1,100 日	825 日	70 km	93,733 歩	16 日	12 日
60	山口県 長門市	4,971 km	6,627,733 歩	1,105 日	828 日	21 km	28,533 歩	5 日	4 日
61	島根県 大田市	5,131 km	6,841,867 歩	1,140 日	855 日	161 km	214,133 歩	36 日	27 日
62	島根県 出雲市	5,172 km	6,896,533 歩	1,149 日	862 日	41 km	54,667 歩	9 日	7 日
63	鳥取県 大山町	5,251 km	7,001,067 歩	1,167 日	875 日	78 km	104,533 歩	17 日	13 日
64	鳥取県 鳥取市	5,316 km	7,087,733 歩	1,181 日	886 日	65 km	86,667 歩	14 日	11 日
65	兵庫県 朝来市	5,396 km	7,194,800 歩	1,199 日	899 日	80 km	107,067 歩	18 日	13 日
66	京都府 宮津市	5,441 km	7,254,133 歩	1,209 日	907 日	45 km	59,333 歩	10 日	7 日
67	京都府 京都市	5,540 km	7,386,667 歩	1,231 日	923 日	99 km	132,533 歩	22 日	17 日
68	滋賀県 琵琶湖	5,602 km	7,469,733 歩	1,245 日	934 日	62 km	83,067 歩	14 日	10 日
69	滋賀県 高島市	5,621 km	7,494,400 歩	1,249 日	937 日	19 km	24,667 歩	4 日	3 日
70	福井県 美浜町	5,642 km	7,522,400 歩	1,254 日	940 日	21 km	28,000 歩	5 日	4 日
71	福井県 坂井市	5,730 km	7,640,133 歩	1,273 日	955 日	88 km	117,733 歩	20 日	15 日
72	岐阜県 白川村	5,804 km	7,738,267 歩	1,290 日	967 日	74 km	98,133 歩	16 日	12 日
73	石川県 金沢市	5,842 km	7,789,067 歩	1,298 日	974 日	38 km	50,800 歩	8 日	6 日
74	石川県 輪島市	5,950 km	7,933,467 歩	1,322 日	992 日	108 km	144,400 歩	24 日	18 日
75	富山県 立山町	6,086 km	8,115,067 歩	1,353 日	1,014 日	136 km	181,600 歩	30 日	23 日
76	富山県 黒部市	6,142 km	8,188,800 歩	1,365 日	1,024 日	55 km	73,733 歩	12 日	9 日
77	群馬県 草津町	6,290 km	8,387,067 歩	1,398 日	1,048 日	149 km	198,267 歩	33 日	25 日
78	新潟県 十日町市	6,331 km	8,441,467 歩	1,407 日	1,055 日	41 km	54,400 歩	9 日	7 日

No	スポットの所在地	スタート地点からの				一つ前のスポットからの			
		距離	歩数 (1歩75cm)	所要日数 (1日6,000歩)	所要日数 (1日8,000歩)	距離	歩数 (1歩75cm)	所要日数 (1日6,000歩)	所要日数 (1日8,000歩)
79	新潟県 長岡市	6,393 km	8,523,733 歩	1,421 日	1,065 日	62 km	82,267 歩	14 日	10 日
80	山形県 山形市	6,576 km	8,768,400 歩	1,461 日	1,096 日	184 km	244,667 歩	41 日	31 日
81	山形県 鶴岡市	6,656 km	8,874,533 歩	1,479 日	1,109 日	80 km	106,133 歩	18 日	13 日
82	秋田県 横手市	6,756 km	9,008,533 歩	1,501 日	1,126 日	101 km	134,000 歩	22 日	17 日
83	秋田県 男鹿市	6,863 km	9,151,200 歩	1,525 日	1,144 日	107 km	142,667 歩	24 日	18 日
84	青森県 青森市	7,002 km	9,336,133 歩	1,556 日	1,167 日	139 km	184,933 歩	31 日	23 日
85	北海道 小樽市	7,340 km	9,787,200 歩	1,631 日	1,223 日	338 km	451,067 歩	75 日	56 日
86	北海道 美瑛町	7,522 km	10,028,933 歩	1,671 日	1,254 日	181 km	241,733 歩	40 日	30 日
87	北海道 稚内市	7,818 km	10,423,333 歩	1,737 日	1,303 日	296 km	394,400 歩	66 日	49 日
88	北海道 網走市	8,082 km	10,775,333 歩	1,796 日	1,347 日	264 km	352,000 歩	59 日	44 日
89	北海道 斜里町	8,172 km	10,896,533 歩	1,816 日	1,362 日	91 km	121,200 歩	20 日	15 日
90	北海道 釧路市	8,351 km	11,134,933 歩	1,856 日	1,392 日	179 km	238,400 歩	40 日	30 日
91	北海道 えりも町	8,578 km	11,437,333 歩	1,906 日	1,430 日	227 km	302,400 歩	50 日	38 日
92	北海道 洞爺湖町	8,827 km	11,769,200 歩	1,962 日	1,471 日	249 km	331,867 歩	55 日	41 日
93	★GOAL★ 北海道 函館市	8,988 km	11,983,733 歩	1,997 日	1,498 日	161 km	214,533 歩	36 日	27 日