

日本縦断コース

	スポット名	達成基準（歩数）
1	北海道	-
2	青森県	17,048
3	秋田県	25,333
4	岩手県	30,762
5	宮城県	39,190
6	山形県	42,376
7	福島県	46,362
8	茨城県	54,695
9	栃木県	57,743
10	群馬県	62,133
11	埼玉県	66,224
12	千葉県	68,886
13	東京都	71,071
14	神奈川県	72,538
15	山梨県	78,300
16	静岡県	83,395
17	長野県	94,729
18	新潟県	103,348
19	富山県	115,014
20	石川県	117,876
21	岐阜県	127,590
22	愛知県	129,100
23	三重県	133,029
24	滋賀県	136,729
25	福井県	143,348
26	京都府	150,490
27	奈良県	152,486
28	和歌山県	157,067
29	大阪府	160,186
30	兵庫県	161,824
31	岡山県	168,300
32	鳥取県	174,014
33	島根県	179,919
34	広島県	187,776
35	山口県	193,871
36	愛媛県	201,300
37	香川県	208,395
38	徳島県	211,724
39	高知県	219,200
40	福岡県	236,771
41	佐賀県	239,295
42	長崎県	243,657
43	熊本県	248,338
44	大分県	253,862
45	宮崎県	262,243
46	鹿児島県	267,862
47	沖縄県	303,386