いつまでも生き生きと自立した生活を送るには
日常生活の中で意識して身体を動かすことが大切です。
藤沢市の健康寿命は男性 80.7 歳、女性.85.0 歳です。
健康寿命を延ばすにはウォーキングが最も効果があると
されています。
歩数計（スマホにポイントがつくアプリもあります）を
つけて歩いた距離を記録して楽しみながらバーチャル
（仮想）で 2020 年東京オリンピック聖火コースを沖縄
最北端辺戸岬から沖縄本島従断 120ｋｍ、国道 10 号線
（鹿児島市～門司 455ｋｍ）、山陽道 46 宿（下関～京都
羅生門 576ｋｍ）、東海道 53 次（京都三条大橋～東京
日本橋 492ｋｍ）、プラスマラソコース 42ｋｍ、
合計 1685ｋｍ。
　知らず知らず歩いて、あのまち、このまちに想いを
めぐらしながら歩いてみませんか。一日、2.4ｋｍ、2 年
続けて歩けば 1752ｋｍ。
幸せは歩いて来ない。だから歩いて行くんだよ～♪

　使い方：距離メーター、１マスが５ｋｍ単位となって
います。歩いた距離をペンで塗りつぶし、表示した町に
着いたら到着日を記入します。歩ける町からでも結構です。
ゴールした達成感と健康があなたへの何よりのご褒美です。
なお、この記録帖はＦＷＡの事業ではありません。

湘南ふじさわウオーキング協会（ＦＷＡ）所属　八柳修之
　写真は無料画像、各市観光協会ＰＲページ使用

～歩いて健康寿命を延ばしましょう～
歩いた距離を記載して、バーチャルで沖縄から
新国立競技場までオリンピック聖火コース（仮想）
1685km を 2020 年７月まで歩いて見ませんか。

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

0　↑50　100ｋｍ

沖縄辺戸岬　　年　月　　日

那覇市 120ｋｍ　月　　日

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

101ｋｍ　↑150　200ｋｍ

鹿児島市 120ｋｍ　月　　日

国分市 156ｋｍ　月　　日

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

201km　↑250　300ｋｍ

都城市 195km　　月　　日

宮崎市 254km　月　　日

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

301ｋｍ　↑350　400km

日向市 314ｋｍ　月　　日

延岡市 338ｋｍ　月　　日

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

401ｋｍ　↑450　500ｋｍ

大分市 450ｋｍ　月　　日

別府市 460ｋｍ　月　　日

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

501ｋｍ　↑550　600ｋｍ

宇佐市 507ｋｍ　月　　日

門司 575ｋｍ　　月　　日