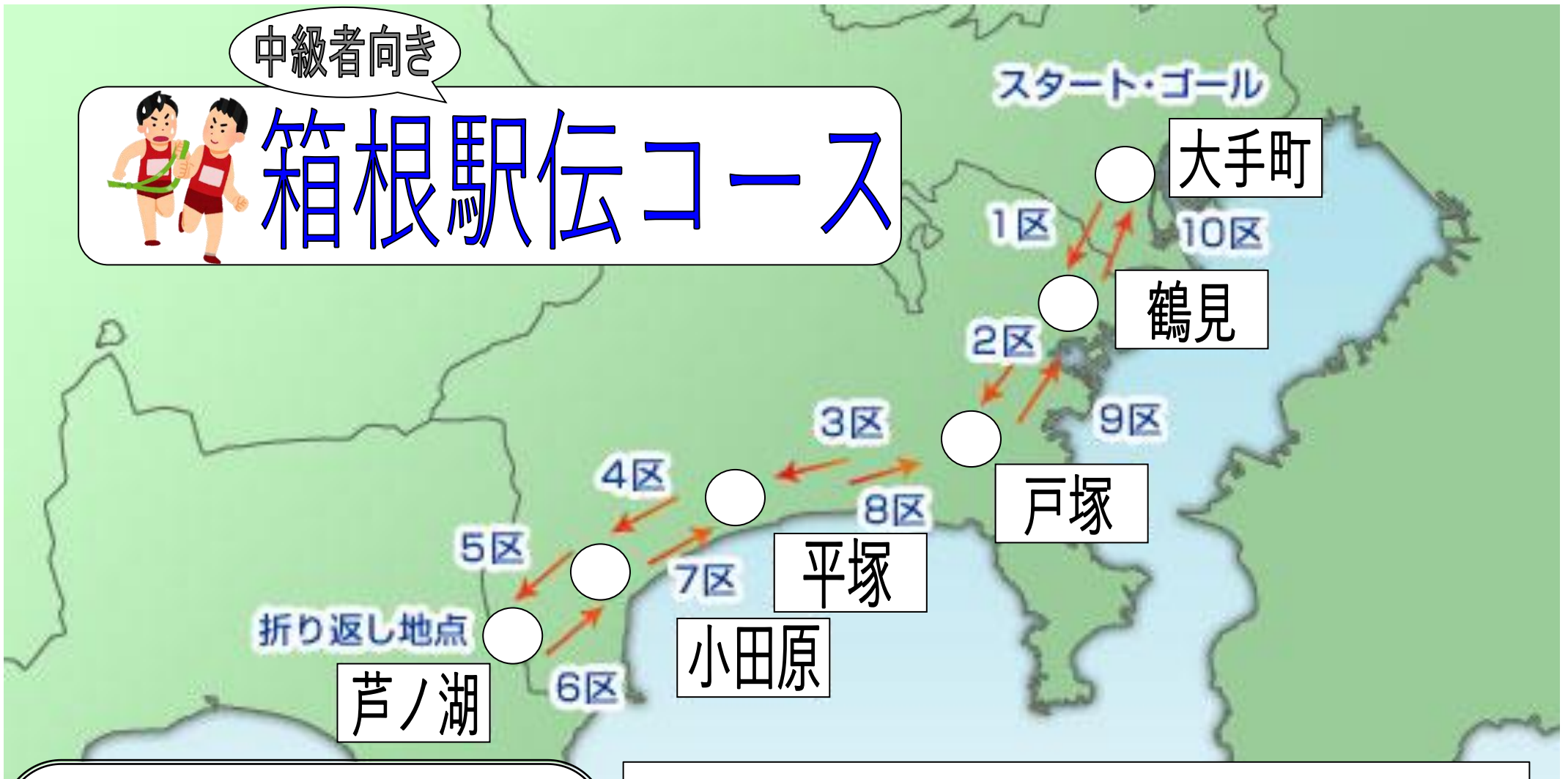


中級者向き



# 箱根駅伝コース



北多摩中央医療生活協同組合  
健康づくり委員会

〒184-0004 小金井市本町1-17-10

TEL 042-382-9112

FAX 042-382-9107

箱根駅伝コースは、往復約218km（往路109.9km、復路108km）  
中級者向けのコースです。

毎日の歩数や距離をコースにあてはめて  
実際に歩いたつもりでウォーキングをしてみましょう。

お正月の風物詩を一足早く体感してみませんか？  
10月末には芦ノ湖を、11月末には大手町を目指して  
チャレンジしてみましょう！

中継所の○印をチェックしたり塗りつぶしてみましょう。



箱根駅伝コース（大手町・芦ノ湖間を歩いたつもりでウォーキング）

	区	中継所	区間距離 (km)	累計距離 (km)	通過日
往路	1	大手町	0.0	0.0	/
	2	鶴見	21.4	21.4	/
	3	戸塚	23.2	44.6	/
	4	平塚	21.5	66.1	/
	5	小田原	18.5	84.6	/
☆	芦ノ湖	23.4	108.0	/	
復路	6	小田原	20.8	128.8	/
	7	平塚	21.3	150.1	/
	8	戸塚	21.5	171.6	/
	9	鶴見	23.2	194.8	/
	10	大手町	23.1	217.9	/

☆印は折り返し地点です！ 大手町を目指して頑張りましょう!!

ウォーキング計画：



往復完歩をを目指して  
頑張ろう！

- ①1日に歩く距離、時間など無理のない計画を立てましょう！
- ②ヘルスチャレンジカレンダーへ1日の記録をしましょう。  
歩数×距離（1歩：約65cm）、  
又は時間換算で距離が分かる方は、  
距離を記入して下さい。
- ③毎日歩いた距離をたし算し、  
累計距離を記入しましょう。
- ④左の表を参考に、各中継所を通過した  
おおよその日付を記入しましょう。
- ⑤裏面もご利用ください。  
通過した中継所の○印にチェックや  
日付を記入したり、色を塗って  
みましょう。

◎2ヶ月間のチャレンジの結果は  
ヘルスチャレンジカレンダーを  
提出して報告して下さい。  
(この用紙の提出は不要です)