

日本の文化と心をもとめて…

奥の細道を歩きましょう

奥の細道は、松尾芭蕉が元禄15年(1702年)に著した紀行本。
約150日間かけて東北・北陸を巡ったその全行程は約2,400kmです。
今回は、江戸深川から平泉まで歩きます。

到着日 月 日

到着時の体重 kg

記入はご自由に

期限までに目標達成(72万歩)された方も、
期限終了まで記入してください。

夏草や兵どもが夢の跡

あらたうと青葉若葉の日の光

行く春や鳥啼魚の目は泪

ウォーキング記録表



中尊寺

月					
日	歩数	日	歩数	日	歩数
1		11		21	
2		12		22	
3		13		23	
4		14		24	
5		15		25	
6		16		26	
7		17		27	
8		18		28	
9		19		29	
10		20		30	
				31	
累計		累計		累計	
月間合計					
月					
日	歩数	日	歩数	日	歩数
1		11		21	
2		12		22	
3		13		23	
4		14		24	
5		15		25	
6		16		26	
7		17		27	
8		18		28	
9		19		29	
10		20		30	
				31	
累計		累計		累計	
月間合計					
月					
日	歩数	日	歩数	日	歩数
1		11		21	
2		12		22	
3		13		23	
4		14		24	
5		15		25	
6		16		26	
7		17		27	
8		18		28	
9		19		29	
10		20		30	
				31	
累計		累計		累計	
月間合計					
総合計					

地図のひと目盛りは
10,000歩(7km)
です。歩いた距離分を
ぬりつぶして
いきましょう。

栗本鐵工健康保険組合