

ウォーキングの軌跡(20210712～)

2022/3/28

日数	エリア	コース概要 全歩行距離=471.4 km	スタート時間	1日の距離	累計	区間距離	所要時間	平均速度	最小標高	最大標高
第1日目	あまの	天野街道往復	2021年7月12日 7:40 JST	6.4	6.4	距離: 6.4 km	所要時間: 1時間 10分 34秒	平均速度: 毎時 5.5 km	最小標高: 112 m	最大標高: 163 m
第2日目	高倉台	晴美公園～高倉公園～晴美台センター～天野街道	2021年7月13日 9:13 JST	4.4	10.8	距離: 4.4 km	所要時間: 49分 45秒	平均速度: 毎時 5.4 km	最小標高: 85 m	最大標高: 150 m
第3日目	若松台	槇塚台～大蓮公園～BIGバン～茶山台～晴美公園	2021年7月14日 8:21 JST	6.8	17.6	距離: 6.8 km	所要時間: 1時間 16分 48秒	平均速度: 毎時 5.3 km	最小標高: 68 m	最大標高: 115 m
第4日目	高倉台	天野街道～晴美台1丁～高倉公園～晴美公園	2021年7月19日 8:01 JST	5.6	23.2	距離: 5.6 km	所要時間: 1時間 0分 23秒	平均速度: 毎時 5.5 km	最小標高: 83 m	最大標高: 144 m
第5日目	茶山台	晴美公園～三原台～(近大病院移転先)～パンジヨ～高倉台～晴美公園	2021年7月21日 7:13 JST	6.4	29.6	距離: 6.4 km	所要時間: 1時間 4分 14秒	平均速度: 毎時 6.0 km	最小標高: 69 m	最大標高: 116 m
第6日目	上神谷	槇塚台外周～片蔵～上神谷小学校～泉田中～妙見川沿い～槇塚台	2021年7月29日 8:55 JST	7.7	37.3	距離: 7.7 km	所要時間: 1時間 26分 48秒	平均速度: 毎時 5.3 km	最小標高: 48 m	最大標高: 113 m
第7日目	辻野・見野山	天野街道～見野山～堺東高校～晴美台	2021年7月30日 8:03 JST	7.0	44.3	距離: 7.0 km	所要時間: 1時間 13分 24秒	平均速度: 毎時 5.7 km	最小標高: 93 m	最大標高: 146 m
第8日目	逆瀬川	槇塚台～逆瀬川～あまの街道～陶器山	2021年7月31日 8:23 JST	6.8	51.1	距離: 6.8 km	所要時間: 1時間 15分 48秒	平均速度: 毎時 5.4 km	最小標高: 87 m	最大標高: 164 m
第9日目	高倉台	晴美台～高倉台～槇塚台～桃教大	2021年8月5日 7:56 JST	6.0	57.1	距離: 6.0 km	所要時間: 1時間 9分 18秒	平均速度: 毎時 5.2 km	最小標高: 87 m	最大標高: 117 m
第10日目	狭山	あまの街道～近大病院～大野台	2021年8月7日 8:23 JST	6.6	63.7	距離: 6.6 km	所要時間: 1時間 11分 51秒	平均速度: 毎時 5.5 km	最小標高: 111 m	最大標高: 164 m
第11日目	辻野・見野山	高倉台～三原台～辻野・見野山～岩室～あまの街道	2021年8月8日 8:33 JST	8.3	72.0	距離: 8.3 km	所要時間: 1時間 29分 42秒	平均速度: 毎時 5.5 km	最小標高: 61 m	最大標高: 148 m
第12日目	狭山	あまの街道～奥大野のシャインマスカット～あまの街道	2021年8月9日 7:58 JST	6.6	78.6	距離: 6.6 km	所要時間: 1時間 17分 18秒	平均速度: 毎時 5.1 km	最小標高: 112 m	最大標高: 165 m
第13日目	槇塚台	桃教大～槇塚台～晴美台	2021年8月11日 7:59 JST	2.8	81.4	距離: 2.8 km	所要時間: 34分 20秒	平均速度: 毎時 5.0 km	最小標高: 88 m	最大標高: 131 m
第14日目	狭山	陶器山トンネル～狭山今熊～三都神社～あまの街道	2021年8月16日 8:51 JST	3.4	84.8	距離: 3.4 km	所要時間: 33分 5秒	平均速度: 毎時 6.2 km	最小標高: 92 m	最大標高: 143 m
第15日目	上神谷	槇塚台～片蔵～上神谷小～槇塚台	2021年8月19日 17:36 JST	6.2	91.0	距離: 6.2 km	所要時間: 1時間 7分 23秒	平均速度: 毎時 5.5 km	最小標高: 51 m	最大標高: 118 m
第16日目	狭山	陶器山トンネル～狭山ニュータウン～茱萸木～今熊～陶器山トンネル	2021年8月20日 9:07 JST	5.2	96.2	距離: 5.2 km	所要時間: 57分 36秒	平均速度: 毎時 5.4 km	最小標高: 93 m	最大標高: 140 m
第17日目	狭山	狭山ニュータウン～狭山池一周～西除川～三都神社～あまの街道～陶器山トンネル	2021年8月21日 8:13 JST	9.8	106.0	距離: 9.8 km	所要時間: 1時間 43分 43秒	平均速度: 毎時 5.7 km	最小標高: 77 m	最大標高: 142 m
第18日目	若松台	晴美台～泉ヶ丘駅～大蓮公園～若松台～泉北高校～片蔵～茶山台～槇塚台	2021年8月23日 8:26 JST	9.1	115.1	距離: 9.1 km	所要時間: 1時間 36分 2秒	平均速度: 毎時 5.7 km	最小標高: 39 m	最大標高: 117 m
第19日目	上神谷	逆瀬川～上神谷～公園墓地～フォレストガーデン	2021年8月24日 7:58 JST	8.0	123.1	距離: 8.0 km	所要時間: 1時間 34分 2秒	平均速度: 毎時 5.1 km	最小標高: 50 m	最大標高: 114 m
第20日目	狭山	陶器山トンネル～大野台～近大病院前～茱萸木～(西高野街道)～西除川～狭山ニュータ	2021年8月25日 7:50 JST	7.4	130.5	距離: 7.4 km	所要時間: 1時間 21分 4秒	平均速度: 毎時 5.5 km	最小標高: 91 m	最大標高: 143 m
第21日目	槇塚台	あまの街道～堺東高校～泉北南線～帝塚山学院大学	2021年8月27日 7:41 JST	5.2	135.7	距離: 5.2 km	所要時間: 55分 52秒	平均速度: 毎時 5.6 km	最小標高: 99 m	最大標高: 147 m
第22日目	狭山	狭山墓地～あまの街道～狭山野球場～大野台～西山台～三都神社～あまの街道	2021年8月28日 8:06 JST	9.1	144.8	距離: 9.1 km	所要時間: 1時間 41分 50秒	平均速度: 毎時 5.3 km	最小標高: 101 m	最大標高: 166 m
第23日目	泉が丘	晴美台～槇塚台～高倉台～高島屋駐輪場(自転車)	2021年8月29日 7:54 JST		144.8	距離: 3.0 km	所要時間: 14分 6秒	平均速度: 毎時 12.9 km	最小標高: 86 m	最大標高: 112 m
同上	宮山台	泉ヶ丘駅～竹城台～宮山台～荒山公園～若松台～BIGバン～高島屋駐輪場	2021年8月29日 8:08 JST		144.8	距離: 4.9 km	所要時間: 48分 4秒	平均速度: 毎時 6.1 km	最小標高: 52 m	最大標高: 93 m
同上	若松台	高島屋駐輪場～大蓮公園～槇塚台～晴美台(自転車)	2021年8月29日 8:56 JST	4.9	149.7	距離: 3.9 km	所要時間: 18分 48秒	平均速度: 毎時 12.4 km	最小標高: 68 m	最大標高: 112 m
第24日目	泉が丘	晴美台～高島屋駐輪場(自転車)	2021年8月30日 7:57 JST		149.7	距離: 2.6 km	所要時間: 10分 44秒	平均速度: 毎時 14.8 km	最小標高: 87 m	最大標高: 113 m
同上	土佐屋台	高島屋駐輪場～竹城台～土佐屋台～三原台～東大谷高校～パンジヨ～高島屋駐輪場	2021年8月30日 8:08 JST		149.7	距離: 3.9 km	所要時間: 41分 51秒	平均速度: 毎時 5.6 km	最小標高: 61 m	最大標高: 93 m
同上	泉が丘	高島屋駐輪場～高倉台～槇塚台～晴美台(自転車)	2021年8月30日 8:52 JST	3.9	153.6	距離: 2.9 km	所要時間: -47分 -39秒	平均速度: 毎時 -0.0 km	最小標高: 89 m	最大標高: 107 m
第25日目	泉が丘	晴美台～高島屋駐輪場(自転車)	2021年8月31日 7:56 JST		153.6	距離: 2.6 km	所要時間: 8分 46秒	平均速度: 毎時 17.6 km	最小標高: 87 m	最大標高: 112 m
同上	宮山台	泉ヶ丘駅～竹城台～泉北北線～宮山台～竹城台～高島屋駐輪場	2021年8月31日 8:06 JST		153.6	距離: 5.1 km	所要時間: 50分 38秒	平均速度: 毎時 6.1 km	最小標高: 50 m	最大標高: 91 m
同上	茶山台	高島屋駐輪場～BIGバン～茶山台～晴美台(自転車)	2021年8月31日 8:59 JST	5.1	158.7	距離: 3.6 km	所要時間: 23分 36秒	平均速度: 毎時 9.2 km	最小標高: 88 m	最大標高: 113 m
第26日目	上神谷	あまの街道～難波高校ふくろうスタジアム～妙見川～逆瀬川～槇塚台～晴美台	2021年9月1日 7:50 JST	10.5	169.2	距離: 10.5 km	所要時間: 1時間 52分 11秒	平均速度: 毎時 5.6 km	最小標高: 62 m	最大標高: 162 m
第27日目	宮山台	槇塚台～若松台～荒山公園～竹城台～大蓮公園～槇塚台～晴美台	2021年9月3日 7:10 JST	11.0	180.2	距離: 11.0 km	所要時間: 1時間 51分 47秒	平均速度: 毎時 5.9 km	最小標高: 43 m	最大標高: 116 m
第28日目	富田林	狭山ニュータウン～金剛駅～狭山池～岩室～晴美台1丁～帝塚山学院大学	2021年9月4日 8:05 JST	9.8	190.0	距離: 9.8 km	所要時間: 1時間 54分 53秒	平均速度: 毎時 5.1 km	最小標高: 80 m	最大標高: 141 m
第29日目	河内長野	狭山ニュータウン～(西高野街道)～あかしあ台1丁～大野西～あまの街道	2021年9月6日 8:24 JST	8.9	198.9	距離: 8.9 km	所要時間: 1時間 36分 38秒	平均速度: 毎時 5.6 km	最小標高: 104 m	最大標高: 165 m
第30日目	辻野・見野山	狭山ニュータウン～(西高野街道)～陶器北～見野山(わらび餅北山製菓)～岩室～晴美台	2021年9月7日 7:38 JST	9.1	208.0	距離: 9.1 km	所要時間: 1時間 38分 24秒	平均速度: 毎時 5.5 km	最小標高: 87 m	最大標高: 135 m
第31日目	釜室	狭山NT～狭山野球場～府道38号線～釜室～フォレストガーデン～晴美台	2021年9月10日 7:42 JST	9.5	217.5	距離: 9.5 km	所要時間: 1時間 43分 17秒	平均速度: 毎時 5.5 km	最小標高: 66 m	最大標高: 163 m
第32日目	茶山台	槇塚台～高倉台～三原台～高倉寺～高倉台～槇塚台～晴美公園	2021年9月13日 8:13 JST	6.1	223.6	距離: 6.1 km	所要時間: 1時間 4分 8秒	平均速度: 毎時 5.7 km	最小標高: 78 m	最大標高: 118 m
第33日目	辻野・見野山	晴美台～(泉北南線)～三原台～辻野～田園～三原台～高倉台～槇塚台	2021年9月16日 7:50 JST	9.9	233.5	距離: 9.9 km	所要時間: 1時間 40分 1秒	平均速度: 毎時 5.9 km	最小標高: 45 m	最大標高: 115 m
第34日目	河内長野	狭山NT～(西高野街道)～松が丘～寺ヶ池～荘園～あまの街道～陶器山トンネル～泉北N	2021年9月19日 7:34 JST	10.4	243.9	距離: 10.4 km	所要時間: 1時間 47分 0秒	平均速度: 毎時 5.8 km	最小標高: 106 m	最大標高: 163 m
第35日目	逆瀬川	槇塚台～逆瀬川～大野西～あまの街道～狭山霊園～狭山NT～(西高野街道)～終わり坂～藤和団地～みちっこ～陶器山トンネル～泉北NT	2021年9月22日 7:22 JST	13.1	257.0	距離: 13.1 km	所要時間: 2時間 17分 14秒	平均速度: 毎時 5.7 km	最小標高: 84 m	最大標高: 162 m
第36日目	狭山	あまの街道～狭山野球場～大野西～大野東～(38号線)～茱萸木～(西高野街道)～陶器山トンネル	2021年9月27日 7:53 JST	8.9	265.9	距離: 8.9 km	所要時間: 1時間 27分 9秒	平均速度: 毎時 6.1 km	最小標高: 105 m	最大標高: 162 m

ウォーキングの軌跡(20210712～)

2022/3/28

日数	エリア	コース概要 全歩行距離=471.4 km	スタート時間	1日の距離	累計	区間距離	所要時間	平均速度	最小標高	最大標高
第 37 日目	上神谷	槇塚台～逆瀬川～上神谷～法道寺川沿い～堺墓地公園～石津川沿い～釜室～槇塚台	2021年10月1日 7:59 JST	11.6	277.5	距離: 11.6 km	所要時間: 1 時間 55 分 39 秒	平均速度: 毎時 6.0 km	最小標高: 51 m	最大標高: 118 m
第 38 日目	富田林	狭山NT～金剛団地～寺ヶ池～錦織公園～伏山台～茱萸木～狭山NT中央～泉北	2021年10月5日 7:55 JST	11.6	289.1	距離: 11.6 km	所要時間: 2 時間 1 分 21 秒	平均速度: 毎時 5.7 km	最小標高: 91 m	最大標高: 152 m
第 39 日目	富田林	狭山NT～(西高野街道)～滝谷～須賀台～錦織公園～寺ヶ池～金剛駅～みちっこ～あまの街道～陶器山	2021年10月7日 7:42 JST	12.1	301.2	距離: 12.1 km	所要時間: 2 時間 7 分 26 秒	平均速度: 毎時 5.7 km	最小標高: 91 m	最大標高: 147 m
第 40 日目	狭山	陶器山～(あまの街道)～大野台～近大病院～(いちよう通り)～狭山NT西山台～陶器山トンネル	2021年10月11日 8:06 JST	6.6	307.8	距離: 6.6 km	所要時間: 1 時間 5 分 45 秒	平均速度: 毎時 6.1 km	最小標高: 113 m	最大標高: 165 m
第 41 日目	北野田	陶器山～(あまの街道)～岩室～西野～立命館初芝～狭山池～亀の甲～おわり坂～みちっこ～三都神社～あまの街道～陶器山トンネル	2021年10月13日 7:45 JST	9.1	316.9	距離: 9.1 km	所要時間: 1 時間 41 分 43 秒	平均速度: 毎時 5.4 km	最小標高: 77 m	最大標高: 148 m
第 42 日目	釜室	槇塚台～逆瀬川～愛泉学園総合グラウンド～38号線(富田林泉大津線)～畑～釜室～パン屋一休～槇塚台～晴美台	2021年10月21日 7:55 JST	7.4	324.3	距離: 7.4 km	所要時間: 1 時間 15 分 50 秒	平均速度: 毎時 5.9 km	最小標高: 54 m	最大標高: 127 m
第 43 日目	高倉台	晴美公園～槇塚台～高倉台(周回)～晴美台2丁～槇塚台中学～晴美公園	2021年10月22日 7:49 JST	5.4	329.7	距離: 5.4 km	所要時間: 59 分 11 秒	平均速度: 毎時 5.4 km	最小標高: 84 m	最大標高: 117 m
第 44 日目	北野田	陶器山～(あまの街道)～岩室～亀の甲～池之原～狭山副池半周～初芝立命館～山本東～岩室～あまの街道～陶器山	2021年10月26日 7:53 JST	10.4	340.1	距離: 10.4 km	所要時間: 1 時間 42 分 56 秒	平均速度: 毎時 6.1 km	最小標高: 77 m	最大標高: 148 m
第 45 日目	富田林	陶器山～狭山NT～半田～金剛駅～ひつ池～東除川沿い～青葉丘病院～狭山中学～狭山池～亀の甲～おわり坂～みちっこ～三都神社～あまの街道	2021年10月27日 7:54 JST	10.0	350.1	距離: 10.0 km	所要時間: 1 時間 45 分 54 秒	平均速度: 毎時 5.7 km	最小標高: 78 m	最大標高: 142 m
第 46 日目	泉が丘	晴美台～泉ヶ丘高島屋前駐輪場(自転車)	2021年10月28日 7:54 JST		350.1	距離: 2.5 km	所要時間: 9 分 55 秒	平均速度: 毎時 15.3 km	最小標高: 89 m	最大標高: 112 m
同上	榎・美木多	泉ヶ丘高島屋駐輪場～泉北高校～榎・美木多駅前～原山台公園	2021年10月28日 8:04 JST		350.1	距離: 3.2 km	所要時間: 31 分 39 秒	平均速度: 毎時 6.1 km	最小標高: 39 m	最大標高: 90 m
同上	原山台	原山台公園～原山台プール～クロスモール～泉北高校～ビッグバン～高島屋駐輪場	2021年10月28日 8:36 JST		350.1	距離: 5.6 km	所要時間: 52 分 57 秒	平均速度: 毎時 6.4 km	最小標高: 38 m	最大標高: 92 m
同上	泉が丘	泉ヶ丘高島屋駐輪場～晴美台(自転車)	2021年10月28日 9:31 JST	8.8	358.9	距離: 2.7 km	所要時間: 11 分 19 秒	平均速度: 毎時 14.1 km	最小標高: 89 m	最大標高: 111 m
第 47 日目	狭山	陶器山～あまの街道～狭山野球グラウンド～西山霊園～あまの街道～陶器山	2021年11月5日 8:02 JST	5.6	364.5	距離: 5.6 km	所要時間: 1 時間 2 分 9 秒	平均速度: 毎時 5.4 km	最小標高: 116 m	最大標高: 168 m
第 48 日目	狭山	狭山NT～亀の甲～狭山池～狭山駅～青葉丘～藤沢台～金剛駅～狭山ニュータウン中央～陶器山	2021年11月10日 7:34 JST	11.5	376.0	距離: 11.5 km	所要時間: 1 時間 54 分 52 秒	平均速度: 毎時 6.0 km	最小標高: 82 m	最大標高: 135 m
第 49 日目	深坂	原池公園(くら寿司スタジアム堺)～陶器川～深坂～深坂小学校～竹城台～泉が丘(昼食休憩)	2021年11月15日 11:47 JST		376.0	距離: 4.3 km	所要時間: 48 分 24 秒	平均速度: 毎時 5.3 km	最小標高: 31 m	最大標高: 87 m
同上	深坂	泉が丘(昼食休憩)～高倉台～槇塚台～晴美公園	2021年11月15日 12:52 JST	7.2	383.2	距離: 2.9 km	所要時間: 29 分 59 秒	平均速度: 毎時 5.8 km	最小標高: 91 m	最大標高: 113 m
第 50 日目	浅香	浅香～大和川左岸～香ヶ丘～今池～浅香山	2021年11月16日 12:45 JST	4.1	387.3	距離: 4.1 km	所要時間: 1 時間 3 分 58 秒	平均速度: 毎時 3.8 km	最小標高: 12 m	最大標高: 12 m
第 51 日目	奈良	泉北～狭山～美原～誉田神宮～河内国分～高井田～国道25号線大和川沿い～亀の瀬～三郷町コーナン(自転車)	2021年11月17日 9:42 JST		383.2	距離: 25.4 km	所要時間: 1 時間 33 分 59 秒	平均速度: 毎時 16.2 km	最小標高: 23 m	最大標高: 130 m
同上	奈良	三郷町コーナン～(急坂)～明神山登山口鳥居前(自転車)	2021年11月17日 11:16 JST		383.2	距離: 2.2 km	所要時間: 20 分 59 秒	平均速度: 毎時 6.4 km	最小標高: 43 m	最大標高: 126 m
同上	奈良	明神山鳥居前～登山口～(工事う回路)～山頂展望台(12:01到着)～(昼食休憩)	2021年11月17日 11:37 JST		383.2	距離: 1.8 km	所要時間: 23 分 24 秒	平均速度: 毎時 4.6 km	最小標高: 116 m	最大標高: 270 m
同上	奈良	明神山展望台～(下山)～登山口～鳥居前	2021年11月17日 12:28 JST		383.2	距離: 1.9 km	所要時間: 22 分 34 秒	平均速度: 毎時 5.0 km	最小標高: 111 m	最大標高: 275 m
同上	奈良	明神山鳥居前～南阪和香芝ic～二上～屯鶴峯～上ノ太子～石川サイクリングロード～富田林寺内町～金剛団地～狭山NT～泉北(自転車)	2021年11月17日 12:56 JST	3.7	386.9	距離: 26.5 km	所要時間: 2 時間 11 分 10 秒	平均速度: 毎時 12.1 km	最小標高: 25 m	最大標高: 152 m
第 52 日目	榎・美木多	泉が丘高島屋前駐輪場～竹城台～宮山台～丹治速比売神社～桃山台～西原公園～南区役所～豊田橋～竹城台～泉が丘駐輪場	2021年11月24日 7:48 JST	9.2	396.1	距離: 9.2 km	所要時間: 1 時間 38 分 49 秒	平均速度: 毎時 5.6 km	最小標高: 29 m	最大標高: 93 m
第 53 日目	浅香	晴美台～(西高野街道)～浅香(サイクリング)	2021年12月3日 10:05 JST		396.1	距離: 13.9 km	所要時間: 47 分 53 秒	平均速度: 毎時 17.4 km	最小標高: 10 m	最大標高: 123 m
同上	大阪市内	浅香～大和川左岸～大和橋～住吉神社～住吉公園	2021年12月3日 11:46 JST		396.1	距離: 4.7 km	所要時間: 55 分 6 秒	平均速度: 毎時 5.1 km	最小標高: -3 m	最大標高: 14 m
同上	大阪市内	住吉公園～天下茶屋～難波～(御堂筋)～オリックス劇場	2021年12月3日 12:59 JST		396.1	距離: 8.4 km	所要時間: 1 時間 40 分 32 秒	平均速度: 毎時 5.0 km	最小標高: 0 m	最大標高: 68 m
同上	大阪市内	オリックス劇場～(浪速筋)～鞆公園～中ノ島～(御堂筋)～お初天神～阪急デパ地下～泉の	2021年12月3日 14:59 JST	20.2	416.3	距離: 7.1 km	所要時間: 1 時間 49 分 19 秒	平均速度: 毎時 3.9 km	最小標高: -6 m	最大標高: 41 m
第 54 日目	浅香	浅香～大和川左岸～東除川～松原大堀～高鷲～狭山～金剛団地～狭山NT～泉北(サイ	2021年12月4日 9:14 JST	0.0	416.3	距離: 26.4 km	所要時間: 2 時間 20 分 1 秒	平均速度: 毎時 11.3 km	最小標高: 13 m	最大標高: 127 m
第 55 日目	狭山	陶器山～(天野街道)～荘園町～大野町～(狭山NT)～あまの街道	2022年1月24日 14:50 JST	9.9	426.2	距離: 9.9 km	所要時間: 1 時間 59 分 5 秒	平均速度: 毎時 5.0 km	最小標高: 111 m	最大標高: 161 m
第 56 日目	晴美台	晴美公園～三原台～高島屋～ファミマ	2022年1月26日 15:13 JST		426.2	距離: 3.3 km	所要時間: 33 分 44 秒	平均速度: 毎時 5.9 km	最小標高: 78 m	最大標高: 112 m
同上	晴美台	泉が丘ファミマ～りそな銀行	2022年1月26日 15:52 JST		426.2	距離: 0.9 km	所要時間: 37 分 40 秒	平均速度: 毎時 1.5 km	最小標高: 81 m	最大標高: 89 m
同上	晴美台	りそな銀行～大蓮公園～槇塚台～晴美公園	2022年1月26日 16:30 JST	8.0	434.2	距離: 3.8 km	所要時間: 42 分 28 秒	平均速度: 毎時 5.4 km	最小標高: 72 m	最大標高: 110 m
第 57 日目	狭山	陶器山～(あまの街道)～岩室～三津寺川～今熊～みっちゃん(ネーブル)～あまの街道越え～帝塚山学院大学山沿い～ガーデンテラス	2022年1月27日 15:16 JST	5.2	439.4	距離: 5.2 km	所要時間: 1 時間 3 分 28 秒	平均速度: 毎時 4.9 km	最小標高: 87 m	最大標高: 144 m
第 58 日目	狭山	狭山NT～コノミヤ～西除川～富田林～金剛駅手前～西除川～狭山NT～三都神社～あまの街道	2022年1月28日 15:03 JST	8.6	448.0	距離: 8.6 km	所要時間: 1 時間 38 分 8 秒	平均速度: 毎時 5.3 km	最小標高: 90 m	最大標高: 144 m

日数	エリア	コース概要 全歩行距離=471.4 km	スタート時間	1日の距離	累計	区間距離	所要時間	平均速度	最小標高	最大標高
第 59 日目	河内長野	泉北晴美台～(西高野街道)～河内長野～(高野街道)～西城酒造～三日市駅(サイクリング)	2022年1月31日 15:36 JST		448.0	距離: 8.3 km	所要時間: 39 分 8 秒	平均速度: 毎時 12.7 km	最小標高: 99 m	最大標高: 139 m
同上	河内長野	三日市駅～烏帽子方城址公園(サイクリング)	2022年1月31日 16:15 JST		448.0	距離: 1.6 km	所要時間: 12 分 33 秒	平均速度: 毎時 7.5 km	最小標高: 111 m	最大標高: 155 m
同上	河内長野	烏帽子形城址散策(ウォーキング)	2022年1月31日 16:28 JST		448.0	距離: 0.9 km	所要時間: 14 分 52 秒	平均速度: 毎時 3.5 km	最小標高: 151 m	最大標高: 188 m
同上	河内長野	烏帽子形城址公園～七つ辻～(西高野街道)～狭山NT～陶器山トンネル(サイクリング)	2022年1月31日 16:43 JST	0.9	448.9	距離: 8.9 km	所要時間: 38 分 6 秒	平均速度: 毎時 14.1 km	最小標高: 100 m	最大標高: 156 m
第 60 日目	狭山	狭山NT～三津屋川沿い～亀の甲～狭山池周回～亀の甲～岩室～あまの街道	2022年2月18日 14:30 JST	9.4	458.3	距離: 9.4 km	所要時間: 1 時間 56 分 19 秒	平均速度: 毎時 4.8 km	最小標高: 78 m	最大標高: 148 m
第 61 日目	梶・美木多	泉が丘駐輪場～竹城台～荒山公園～豊田～桃山台～西原公園～梶美木多駅前～泉北高	2022年3月27日 9:28 JST	9.0	467.3	距離: 9.0 km	所要時間: 1 時間 46 分 51 秒	平均速度: 毎時 5.1 km	最小標高: 33 m	最大標高: 93 m