

足摺岬-桂浜 (209.25km)

| 人 歩幅(m) 日 | 息子 0.80 歩数 km | | 娘 0.70 歩数 km | | 妻 0.70 歩数 km | | 僕 0.70 歩数 km | | ローラー km | 合計 km | 累積 km | | |
|-----------------|---------------------|------|--------------------|------------|--------------------|------|--------------------|-------|------------|----------|----------|--------|--------|
| | エアロバイク km | | | ローラー km | | | | | | | | | |
| 2021/12/17 | | | | | 9,502 | 6.65 | 5,707 | 3.99 | 18.18 | 28.83 | 28.83 | | |
| 2021/12/18 | | | | | 6,988 | 4.89 | 2,742 | 1.92 | 22.22 | 29.03 | 57.86 | | |
| 2021/12/19 | | | | | 5,675 | 3.97 | 3,356 | 2.35 | 22.22 | 28.54 | 86.40 | | |
| 2021/12/20 | | | | | 5,071 | 3.55 | 5,540 | 3.88 | | 7.43 | 93.83 | | |
| 2021/12/21 | | | | | 2,773 | 1.94 | 5,283 | 3.70 | 20.20 | 25.84 | 119.67 | | |
| 2021/12/22 | | | | | 8,788 | 6.15 | 2,940 | 2.06 | 18.18 | 26.39 | 146.06 | | |
| 2021/12/23 | | | | | 5,961 | 4.17 | 5,212 | 3.65 | 22.22 | 30.04 | 176.10 | | |
| 2021/12/24 | | | | | 7,334 | 5.13 | 5,700 | 3.99 | | 9.12 | 185.22 | | |
| 2021/12/25 | | | | | 5,878 | 4.11 | 4,396 | 3.08 | 22.22 | 29.41 | 214.63 | | |
| 合計 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.00 | 0.00 | 57,970 | 40.58 | 40,876 | 28.61 | 145.44 | 214.63 | 214.63 |