

健康ウォーク 東海道 53 次を踏破！

毎日歩く健康ウォーキングの歩数を入力して、バーチャルで東海道 53 次を踏破します。

項目の文字入力

タイトル A1 ; 健康ウォーク 東海道 53 次を踏破しよう！
歩数実績集計 A3 ; 歩数合計 A4 ; 記録日数 A5 ; 平均歩数
毎日記入項目 A7 ; 日付 B7 ; 歩数 C7 ; 体重 D7 ; 消費カロリー E7 ; 一行日記・特記メモ

項目の書式設定

タイトル A1:E3 ; セル結合・中央揃え セル色 ; 明るい青 フォント ; 16・太字・白色
歩数実績集計 A3:B3 ; セル結合・中央揃え セル色 ; 明るい青 フォント ; 太字・白色
A3:B3 ; セルの書式をコピーして A4:B5 に貼り付け
C3:D3 ; セル結合 セル色 ; 明るい青 フォント ; 太字・白色 3 桁区切り
C3:D3 ; セルの書式をコピーして C4:D5 に貼り付け
コメント表示欄 E3:E5 ; セル結合 セル色 ; 明るい青 フォント ; 太字・白色 インデント 1 増やす
枠線を引く A3:E5 ; 書式⇒セルの書式設定⇒罫線タブ⇒スタイル太線・白色、外枠・内枠、
毎日記入項目 A7:E7 ; 太字、中央揃え
書式⇒セルの書式設定⇒配置タブ⇒縮小して全体を表示する

列幅・行幅設定

E 列 ; 600 ピクセル
1 行目 ; 35 ピクセル 3:5 行目 ; 25 ピクセル

データ入力欄 (データ項目の下に仮データを入力します[例])

日付 日付は月日の表示とします。[3 月 1 日]
歩数 歩いた歩数を入力します。[3000]
B8 ; (3 桁区切りを設定)
体重 その日の体重を入力します。[65] (自身の体重を入力)
小数点以下 1 位までの表示設定します。
消費カロリー 消費カロリーの計算は WETs (活動強度を表す単位) を使用して計算します。
計算式は =METs 値×時間×体重×1.05 (補正係数)
D8 ; =3*B8/6000*C8*1.05 表示桁数で整数までに設定します。
METs 値 普通に歩く場合は 3.0、速足は 3.5 ゆっくりランニング 4.0
時間は 10 分で 1000 歩くとして歩数を 6000 で割り時間を算出します。
一行日記 毎日の簡単な日記や特記メモを記入する
E8 ; インデントを 1 字分増やす
計算式を設定 毎日歩いた歩数を集計して表示します。
歩数合計 C3 ; =SUM (B:B) 編集グループの合計から入力
記録日数 C4 ; =COUNT (B:B) 編集グループの数値の個数から入力
平均歩数 C5 ; =AVERAGE(B:B) 編集グループの平均から入力

データベース	作成済みのデータベースシート「東海道 53 次」を使います。 (データベース作成は時間があれば実際にやってみましょう)
コメント検索	歩いた歩数に合わせてコメントを検索する関数を入力します。 D2 ; =VLOOKUP(D1,B:D,3,TRUE) (D1 に適当な数字を入力してコメント表示されるか確認みましょう)
歩数合計	D1 に歩数合計を表示する関数を入力します。 D1 ; =Sheet1!C3
コメント欄	sheet1 のコメント表示欄に検索されたコメントを表示する関数を入力します。 E3 ; =東海道 53 次!D2
仮データを削除	平均歩数は仮データが入っているときはエラー表示しませんが削除するとエラー表示 されます。関数を修正しましょう。 C5 ; =AVERAGE(B:B) ⇒C5 ; =IFERROR(AVERAGE(B:B),0) 仮データを消去して計算式・書式などをコピーする A8:E8 を選択、オートフィルで適当な行までコピーする。
グラフを表示	一行日記の代わりに「歩数と体重をグラフ表示」します。 グラフ作成のために日付けをオートフィルで 1 カ月入力します。 A7:C38 を範囲選択 (1 か月) 縦棒グラフ⇒その他の縦棒グラフ⇒組み合わせ⇒ 集合縦棒-第 2 軸の折れ線⇒OK サイズを変更して適当な位置に配置

データベースの作成方法

1. 踏破目標の距離を明確にする。(常総線の駅名と距離はウィキペディアに書かれて
いる)
距離がないところは住所をもとに Google Map などで距離を調べる。
2. 距離から歩数を計算する (歩幅を 60cm として計算します)
= 距離 km × 1000 × 100 ÷ 60 (km × 1000 でメートル × 100 でセンチメートル ÷ 60
で歩数を計算)
=ROUND (km * 1000 * 100 / 60, -3) (計算値を四捨五入して 1000 単位にする
とよいでしょう)
3. 距離に応じて表示するメッセージを入力する。
中間地の表示したい距離があるときは行を挿入して距離・メッセージを入力する。
4. 式を入力して歩数(距離)に応じて表示させる。
=VLOOKUP(歩数合計,計算歩数の列とメッセージ列,検索させたい列数,TRUE)
5. 毎日の歩数入力画面とデータベースのシートを関数で連携させる。

東海道 53 次

距離 km	歩数	通過地点	コメント
0.0	0	江戸	歩数を入力すればスタートです。東海道 53 次をバーチャル踏破しましょう。
	1		江戸 日本橋をスタートしました。
	5,000		順調にウォーキングです。早くも 5000 歩を超えました。
	10,000		10,000 歩突破！ 品川宿までもう少しです
7.8	13,000	品川	品川宿を超えました。次の川崎宿までは 16,000 歩です。
	21,000		川崎宿まで半分を過ぎました。
17.6	29,000	川崎	川崎宿を超えました。川崎大師が近くにあり参拝客でにぎわった宿です。
	30,000		30,000 歩踏破、まだまだ先は遠いですが頑張ってください。
	40,000		40,000 歩踏破、神奈川宿までもう少しです。
27.4	46,000	神奈川	神奈川宿に到着しました。JR 東神奈川駅近くにあったそうです。
	50,000		50,000 歩きました。継続は力です、毎日少しずつでも頑張ってください。
32.3	54,000	程ヶ谷	程ヶ谷宿を越えました。
	62,000		戸塚宿まで半分を過ぎました。
41.1	69,000	戸塚	戸塚宿を過ぎました。次の藤沢宿まで約 13,000 歩です。
	80,000		藤沢宿まで 2000 歩と、もう少しで到着です。京都まで 10 分の 1 歩きました。
48.9	82,000	藤沢	藤沢宿に着きました。次の平塚までは少し距離がありますが頑張ってください。
	90,000		平塚宿はまだ先です。
	100,000		江戸をスタートしてから 10 万歩きました。平塚宿までもう少しです。
62.6	104,000	平塚	平塚宿を越えました。海の景色が素晴らしい大磯宿に向かいます。
65.6	109,000	大磯	大磯宿に到着です。小田原まで 27,000 歩と距離があります。
	110,000		現在の大磯宿から街道沿いは静かな住宅街です。海を想像して歩きましょう。
	120,000		小田原宿まで約半分を過ぎました。
	130,000		小田原宿までもう少しです。
81.3	136,000	小田原	小田原宿に到着しました。いよいよ箱根越えです。ファイト！！！！
	140,000		箱根宿に向かってスタート、「箱根の山は天下の険」バーチャルでよかった。
	150,000		箱根宿まで半分を通過、バーチャルでなければ芦ノ湖が見れるのですが・・・
	160,000		箱根宿まで、あと 3,000 歩あと少しです。
97.9	163,000	箱根	箱根宿に到着。やったー
	170,000		バーチャルでは芦ノ湖を見られない。インターネットで見よう
	180,000		箱根路ももう少しで終わる。次は三島宿だ！
112.7	188,000	三島	三島宿に着きました。天下の険の箱根を越えました。
	190,000		三島路は天気良ければ、富士山が見えるぞ。
118.6	198,000	沼津	沼津宿に到着。昔は宿場から駿河湾が見えたでしょう。
	200,000		20 万歩を歩きました。ゆっくりと温泉に入って駿河湾を一望したい。
124.5	208,000	原	歌川広重の絵「東海道五十三次・原」で描かれている宿。
	210,000		次の吉原宿までは原宿から距離がありますが、頑張ってください。

	220,000		吉原宿まで1万歩を切りました。もう少しです。
136.3	227,000	吉原	吉原宿に着きました。
	230,000		吉原宿を過ぎると、今まで右に見えていた富士山が左に見えます。
	240,000		歌川広重の絵「東海道五十三次・蒲原宿」は雪が積もっている。
147.5	246,000	蒲原	現在でも、ここには土蔵造りの家屋・黒塀などが残っています。
	250,000		由井宿まで、もうすぐです。
151.4	252,000	由比	由比からは、相模湾と富士山の雄大な景色を眺められるそうです。
	260,000		次の宿場は興津までもう少しです。
160.6	268,000	興津	興津塾に着きました。次の江尻宿までは約7,000歩です。
164.7	275,000	江尻	江尻宿に着きました。
	280,000		葛飾北斎「富嶽三十六景・駿州江尻」にはきれいな富士山が描かれています。
	290,000		江尻宿は旅籠が50軒ほどあった駿河2番目の大きな旅籠でした。
175.3	292,000	府中	府中宿は徳川家康のおひざ元である駿河1番のにぎわった宿場です。
	300,000		30万歩を踏破しました。
181.0	302,000	丸子	広重の浮世絵に描かれている、とろろ汁で有名な「丁子屋（ちょうじや）」が現存する。
	310,000		次の岡部宿まではもう少しです。
188.8	315,000	岡部	岡部宿に着きました。丸子宿と岡部宿は規模の小さい宿場街でした。
	320,000		次の藤枝宿までは半分を過ぎました。
195.6	326,000	藤枝	藤枝宿に到着。江戸から200km（約50里）の距離にあります。
	330,000		藤枝宿を出発して次は島田宿です。
	340,000		島田宿までもうすぐです。
204.3	341,000	島田	大井川を超えられず、長逗留することになった宿場です。
208.2	347,000	金谷	金谷宿は江戸に下るときに大井川を超えられず足止めされた宿場です。
	350,000		次の宿場は日坂です。
214.8	358,000	日坂	日坂宿は東海道3大難所「小夜の中山（さよのなかやま）峠」がありました。
	360,000		日坂宿を出発しました。
221.9	370,000	掛川	掛川宿は、静岡県掛川市の中心にあり掛川城の城下町にありました。
	380,000		次の宿場は袋井宿です。
231.5	386,000	袋井	袋井宿は江戸から27番目京都から27番目の中間点に当たります。
	390,000		見付宿までもう少しです。
237.4	396,000	見付	見付宿は京都から旅してきて初めて富士山が見れた為につけられたそうです。
	400,000		41万歩を踏破しました。
	410,000		42万歩踏破！京都まで約半分を踏破しました。
	420,000		浜松宿までもうすぐです。
253.9	423,000	浜松	浜松宿に到着です。本陣6軒・旅籠約100軒近くあった大きな宿場でした。
	430,000		浜松城の城下にあった宿場を抜けて歩きます。
	440,000		次の舞阪まではもうすぐです。
265.0	442,000	舞阪	舞阪宿は現在の静岡県浜松市西区舞阪町に当たります。

	450,000		浜名湖東岸の舞阪宿を出発し浜名湖を渡りれば新居宿です。
270.9	452,000	新居	新居宿に着きました。旧名は「荒井宿」で江戸から数えて 31 番目の宿場です。
	460,000		次の白須賀宿までもうすぐです。
277.5	463,000	白須賀	白須賀宿は元は海岸近くにあったが地震・津波により坂上の台地に移した。
	470,000		白須賀宿を出発して、もうすぐ二川宿です。
283.3	472,000	二川	二川宿は小さな宿場で旅籠は 30 軒ほどであったそうです。
	480,000		次の吉田宿は残り 2,000 歩です。
289.4	482,000	吉田	吉田城城下町にあった吉田宿の本陣は城大手門のそばにあったようです。
	490,000		御油宿まで半分を過ぎました。もう少しです頑張ってください。
299.6	499,000	御油	御油宿を出ました。次の赤坂宿までには 600m の松並木があったそうです。
	500,000		50 万歩を踏破しました。
301.4	502,000	赤坂	赤坂宿着きました。旅籠「大橋屋」は 2015 年まで営業していました。
	510,000		赤坂宿をでまして、次の藤川宿まで半分を歩きました。
310.2	517,000	藤川	藤川宿の旧東海道には 1km 続く松並木が残っています。
	520,000		藤川宿を過ぎて、次は岡崎宿です。
316.9	528,000	岡崎	岡崎宿は八丁味噌の蔵が並んだ宿場町です。
	530,000		岡崎宿には徳川家康生誕の三河国岡崎城がありました。
	540,000		次の池鯉鮒宿まで半分を過ぎました。
	550,000		もうすぐ次の宿場「池鯉鮒（ちりゅう）」です。
331.8	553,000	池鯉鮒	日本橋から約 330km で、当時およそ 10 日間かかっていたといわれています。
	560,000		池鯉鮒では毎年「馬市」が開かれており、歌川広重の絵にも描かれている。
	570,000		もうすぐ鳴海宿です。
342.9	572,000	鳴海	鳴海宿に着きました。現在の名古屋市緑区あたりが鳴海宿でした。
	580,000		もうすぐ宮宿です。
349.5	583,000	宮	宮宿に着きました。東海道でも最大の宿場町で旅籠が 250 軒もありました。
	590,000		宮宿は熱田神宮の門前町で、別名「熱田宿」とも言われていたようです。
	600,000		次の桑名宿とは東海道唯一の海路「七里の渡し」で結ばれていました。
	610,000		宮宿と桑名宿の間は七里 28km（4.5 万歩）と長い距離です。
	620,000		遠かった桑名宿まであともう少しです。頑張りましょう。
376.9	628,000	桑名	桑名宿に到着。東海道 2 番目の規模を誇った宿場町でした。
	630,000		伊勢国、伊勢参りの玄関口として伊勢神宮遥拝用の「一の鳥居」がある。
	640,000		次の四日市宿でもう少しです。
389.5	649,000	四日市	四日市宿に着きました。ここは幕府天領（直轄地）でした。
	650,000		四日市宿を出発したところです。
	660,000		次の石薬師宿でもう少しです。
400.3	667,000	石薬師	石薬師宿に到着。現在の三重県鈴鹿市です。
	670,000		石薬師宿をでました。次の庄野宿までは近くすぐです。
403.1	672,000	庄野	庄野宿に着きました。旅籠 15 軒ほどの小さな宿場でした。
	680,000		次の亀山宿まで半分過ぎました。

410.9	685,000	亀山	亀山宿に着きました。小さな宿場町でした
	690,000		次の関宿まで丁度半分を過ぎました。
416.8	695,000	関	宿場時代の民家が続く街並みがあり伝統的建物群保存地区指定されています。
	700,000		関宿を出発してよいよ難所の鈴鹿峠です。
423.4	706,000	坂下	坂下宿は東海道の難所「鈴鹿峠」を控えた宿場町として賑わった。
	710,000		坂下宿をでました。昔の本陣・宿場などは今はないようだ。
	720,000		もう少しで鈴鹿越えで土山宿です。
433.2	722,000	土山	難所も鈴鹿越えで土山宿に到着。
	730,000		次の水口宿まで半分を歩きました。
443.8	740,000	水口	水口宿に着きました。現在の滋賀県甲賀市にありました。
	750,000		水口宿をでました。次の石部宿までは少し距離があります。
	760,000		石部宿まではもうすぐです。
457.5	763,000	石部	石部宿に着きました。京を朝立ちすれば夕方には着く宿場です。
	770,000		石部宿を出発、京の都ももう少しです頑張りましょう。
	780,000		草津宿はすぐそこです。
469.3	782,000	草津	草津宿に着きました。ここは東海道と中山道の分岐点です。
	790,000		草津宿を出発しました。
	800,000		80万歩を歩きました。残り3万歩弱、最後の頑張りです。
483.7	806,000	大津	最後の宿場、大津宿に到着しました。
	810,000		大津宿を出発、京まで残り約2万歩です。
	820,000		残り1万歩をきりました。京はもうすぐそこです。
495.5	826,000	京	おめでとうございます。東海道53次踏破です。(^-^)