日付	曜日	日数	通過ポイント	通過する市町村	特記事項	距離	総距離	通過する県	通過する島	月齢	備考
3月20日	金	1	小樽	小樽			-	北海道	北海道		植樹@長橋小学校
3月21日	土	2	忍路	忍路		13	13				春分
3月22日	日	3	赤井川村	赤井川村		21	34				
3月23日	月	4					34				
3月24日	火	5	倶知安	倶知安		25	59				
3月25日	水	6					59				
3月26日	木	7	蘭越	蘭越	ナイベツ川湧水	31	90			新月	
3月27日	金	8					90				
3月28日	土	9	黒松内	黒松内	にほんの里	38	128				
3月29日	日	10	島牧	島牧	フットパス（自然歩道）		128	北海道			
3月30日	月	11					128				
3月31日	火	12					128				
4月1日	水	13	八雲	八雲		55	183				
4月2日	木	14					183				
4月3日	金	15	森町	森町		36	219				
4月4日	土	16					219				
4月5日	日	17	大沼	大沼	自然歩道	28	247				
4月6日	月	18					247				
4月7日	火	19	函館	函館		28	275				
4月8日	水	20					275				
4月9日	木	21	青森	青森市			275		本州	満月	明石合流？
4月10日	金	22					275				
4月11日	土	23	あしたの森	六ヶ所村	植樹祭		275	青森県			
4月12日	日	24	八甲田山			35	310				
4月13日	月	25		十和田湖町			310				
4月14日	火	26					310				
4月15日	水	27	十和田湖			51	361		本州		
4月16日	木	28					361				
4月17日	金	29	大湯温泉			26	387				
4月18日	土	30	鹿角市	鹿角市	森林セラピー基地	14	401				アースデイ東京
4月19日	日	31	北秋田市		にほんの里		401				アースデイ東京
4月20日	月	32	白神山地		サウンドスケープ		401				
4月21日	火	33	白神山地		サウンドスケープ		401				
4月22日	水	34	玉川温泉	田沢湖町			401				
4月23日	木	35					401				
4月24日	金	36	宝仙湖				401				
4月25日	土	37					401			新月	
4月26日	日	38	田沢湖			82	483	秋田県			
4月27日	月	39	乳頭温泉				483				
4月28日	火	40	夏瀬温泉	角館町	東北自然歩道	10	493				
4月29日	水	41		中仙町	東北自然歩道		493				
4月30日	木	42	東北自然歩道	太田町	東北自然歩道		493				
5月1日	金	43		千畑町	東北自然歩道		493				エレキ合流？
5月2日	土	44		六郷町	六郷湧水群		493				
5月3日	日	45			東北自然歩道		493				
5月4日	月	46	横手市	横手市	東北自然歩道	70	563				
5月5日	火	47					563				
5月6日	水	48	湯沢市	湯沢市	力水	20	583				
5月7日	木	49		雄勝町			583				
5月8日	金	50					583		本州		
5月9日	土	51	鮭川村	鮭川村	にほんの里	55	638			満月	
5月10日	日	52					638				
5月11日	月	53	大蔵村	大蔵村	東北自然歩道	22	660				
5月12日	火	54			東北自然歩道		660				
5月13日	水	55			東北自然歩道		660				
5月14日	木	56	大江町	大江町		54	714				
5月15日	金	57		朝日町			714				
5月16日	土	58	長井市	長井市		38	752				ナチュラルハイ@道志村
5月17日	日	59	（小国町）	（小国町）	ほんの里、セラピー基地		752				ナチュラルハイ@道志村
5月18日	月	60					752				
5月19日	火	61	米沢市	米沢市		26	778	山形県			
5月20日	水	62					778				
5月21日	木	63					778				
5月22日	金	64	喜多方市	喜多方市		48	826				
5月23日	土	65					826				
5月24日	日	66	柳津町	柳津町		26	852			新月	
5月25日	月	67					852				
5月26日	火	68					852				
5月27日	水	69	只見町	只見町		65	917				
5月28日	木	70					917				
5月29日	金	71					917				
5月30日	土	72	魚沼市	魚沼市	竜ヶ窪の水	67	984		本州		
5月31日	日	73					984				
6月1日	月	74	十日町市	十日町市	にほんの里	25	1009	新潟県			成田さん合流？
6月2日	火	75					1009				
6月3日	水	76					1009				

日付	曜日	日数	通過ポイント	通過する市町村	特記事項	距離	総距離	通過する県	通過する島	月齢	備考
6月4日	木	77	栄村	栄村	にほんの里	31	1040	長野県	本州		
6月5日	金	78					1040				
6月6日	土	79			信越トレイル		1040				
6月7日	日	80	飯山市	飯山市	森林セラピー基地	38	1078			満月	
6月8日	月	81	信濃町	信濃町		26	1104				
6月9日	火	82	戸隠	戸隠			1104				
6月10日	水	83					1104				
6月11日	木	84					1104				
6月12日	金	85	小川村	小川村	にほんの里	46	1150				
6月13日	土	86					1150				
6月14日	日	87	大町市	大町市		25	1175				
6月15日	月	88					1175				
6月16日	火	89	安曇野市	安曇野市	森林セラピー基地	25	1200				安曇野わさび田湧水群
6月17日	水	90					1200				
6月18日	木	91	波田町	波田町		25	1225				
6月19日	金	92					1225				
6月20日	土	93					1225				
6月21日	日	94	高山市	高山市	にほんの里	68	1293	岐阜県	本州		夏至
6月22日	月	95					1293			新月	
6月23日	火	96					1293				
6月24日	水	97					1293				
6月25日	木	98	郡上八幡	郡上八幡	宗祇水	74	1367				
6月26日	金	99					1367				
6月27日	土	100					1367				
6月28日	日	101	山県市	山県市		50	1417				
6月29日	月	102					1417				
6月30日	火	103					1417				
7月1日	水	104	米原市	米原市		60	1477				
7月2日	木	105					1477				
7月3日	金	106					1477				
7月4日	土	107	近江八幡	竜王町	にほんの里	45	1522	滋賀県	本州		
7月5日	日	108					1522				
7月6日	月	109		野洲市			1522				
7月7日	火	110		栗東市			1522			満月	
7月8日	水	111		宇治田原町			1522	奈良県	本州		
7月9日	木	112		笠置町			1522				
7月10日	金	113	宇陀市	宇陀市	にほんの里	110	1632				
7月11日	土	114					1632				
7月12日	日	115	明日香村	明日香村	にほんの里	25	1657				
7月13日	月	116					1657				
7月14日	火	117					1657				
7月15日	水	118	かつらぎ町	かつらぎ町		66	1723	和歌山県	本州		
7月16日	木	119					1723				
7月17日	金	120	和歌山港	和歌山港	紀三井寺の三井水	40	1763				
7月18日	土	121			奄美大島		1763	鹿児島県	奄美諸島		
7月19日	日	122			奄美大島		1763				
7月20日	月	123			奄美大島		1763				
7月21日	火	124			奄美大島		1763				
7月22日	水	125			奄美大島		1763			新月	皆既日食
7月23日	木	126			奄美大島		1763				
7月24日	金	127			奄美大島		1763				
7月25日	土	128			奄美大島		1763				
7月26日	日	129			奄美大島		1763				
7月27日	月	130			奄美大島		1763				
7月28日	火	131					1763				
7月29日	水	132	徳島港	徳島市			1763	徳島県	四国		
7月30日	木	133					1763				
7月31日	金	134	上勝町	上勝町	にほんの里	36	1799				
8月1日	土	135					1799				
8月2日	日	136					1799				
8月3日	月	137		那賀郡			1799				
8月4日	火	138					1799				
8月5日	水	139					1799				
8月6日	木	140					1799			満月	
8月7日	金	141					1799				
8月8日	土	142	南国市	南国市		130	1929	高知県	四国		
8月9日	日	143					1929				
8月10日	月	144		高知市			1929				
8月11日	火	145		土佐市			1929				
8月12日	水	146		須崎市			1929				
8月13日	木	147		中土佐町			1929				
8月14日	金	148	四万十町		にほんの里		1929				ライジングサン
8月15日	土	149		黒潮町			1929				ライジングサン
8月16日	日	150		四万十市			1929				
8月17日	月	151					1929				
8月18日	火	152					1929				
8月19日	水	153	宿毛市	宿毛市		160	2089				

日付	曜日	日数	通過ポイント	通過する市町村	特記事項	距離	総距離	通過する県	通過する島	月齢	備考
8月20日	木	154	佐伯市	佐伯市	にほんの里		2089		九州	新月	
8月21日	金	155					2089				
8月22日	土	156					2089	大分県			
8月23日	日	157					2089				
8月24日	月	158					2089				
8月25日	火	159	日之影町	日之影町	森林セラピー基地	90	2179		九州		
8月26日	水	160			九州自然歩道		2179				
8月27日	木	161		諸塚村	九州自然歩道		2179				
8月28日	金	162			九州自然歩道		2179				
8月29日	土	163	九州自然歩道		九州自然歩道		2179				
8月30日	日	164		美郷町	九州自然歩道		2179				
8月31日	月	165			九州自然歩道		2179				
9月1日	火	166			九州自然歩道		2179				
9月2日	水	167		木城町	九州自然歩道		2179	宮崎県			
9月3日	木	168			九州自然歩道		2179				
9月4日	金	169	西都市	西都市	九州自然歩道	160	2339			満月	
9月5日	土	170			九州自然歩道		2339				
9月6日	日	171		国富町	九州自然歩道		2339				
9月7日	月	172	綾町	綾町	森林セラピー基地	40	2379				綾川湧水群
9月8日	火	173					2379				
9月9日	水	174					2379				
9月10日	土	175					2379				
9月11日	日	176					2379				
9月12日	水	177	霧島市	霧島市	森林セラピー基地	85	2464		九州		霧島山麓丸池湧水
9月13日	土	178					2464	鹿児島県			
9月14日	日	179	鹿児島港			40	2504				
9月15日	水	180	南さつま市		にほんの里		2504				
9月16日	土	181		沖縄			2504		沖縄		
9月17日	日	182					2504				
9月18日	水	183					2504	沖縄県		新月	
9月19日	土	184					2504				
9月20日	日	185					2504				
9月21日	月	186					2504				セレブレーション･アース
合計		186	日				2504	km			