

| | | |
|--------------|-------------------------|----------------|
| 市町村名 ふりがな | ☆-難易度 目標回数 (例)180 | 達成日 (例)4/30 |
|--------------|-------------------------|----------------|

| | | | | | | | | | | | | |
|----------|---|--------|----|---------|-----|---------|----------|---------|-------------|---------|---|-------|
| ☆ 難易度 | ☆ | 1回~19回 | ☆☆ | 20回~39回 | ☆☆☆ | 40回~59回 | ☆☆ ☆☆ | 60回~79回 | ☆☆☆ ☆☆☆☆ | 80回~99回 | ☆ | 100回~ |
|----------|---|--------|----|---------|-----|---------|----------|---------|-------------|---------|---|-------|

| オホーツク地方 | | | | 後志地方 | | | | 十勝地方 | | | | 上川地方 | | | | 空知地方 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|-----|---|----------------------|--------------------|----|----------------------|---------------------|-----------------|----------------------|--------------------|------------------|----------------------|--------------------|-------------------|----------------------|-------------------|------------------|---------------------|--------------------|--------------------|-----------------------|--------------------|---------------------|-----------------------|--------------------|-------------------|-----------------------|---------------------|------------------|-------------------|------------------|----|---|--------------------|----|---|
| 北見市 きたみ 142 | ☆ | / | 置戸町 おけと 52 | ☆☆☆ | / | 小樽市 おたる 24 | ☆☆ | / | 倶知安町 くちやん 26 | ☆☆ | / | 帯広市 おびひろ 61 | ☆☆ | / | 大樹町 たいき 81 | ☆☆ | / | 旭川市 あさひかわ 74 | ☆☆ | / | 上富良野町 かみふらの 23 | ☆☆ | / | 夕張市 ゆうばり 76 | ☆☆ | / | 上砂川町 かみすながわ 3 | ☆ | / | | | | | | | |
| 網走市 あばしり 47 | ☆☆☆ | / | 佐呂間町 さろま 40 | ☆☆☆ | / | 島牧村 しままき 43 | ☆☆☆ | / | 共和町 きやうわ 30 | ☆☆ | / | 音更町 おとふけ 46 | ☆☆☆ | / | 広尾町 ひろお 59 | ☆☆☆ | / | 士別市 しべつ 111 | ☆☆ | / | 中富良野町 なかふらの 10 | ☆☆ | / | 岩見沢市 いわみざわ 48 | ☆☆☆ | / | 由仁町 ゆに 13 | ☆☆ | / | | | | | | | |
| 紋別市 もんべつ 83 | ☆☆☆ | / | 遠軽町 えんがる 133 | ☆☆ | / | 寿都町 すつ 9 | ☆☆ | / | 岩内町 いわない 7 | ☆☆ | / | 士幌町 しほろ 25 | ☆☆ | / | 幕別町 まくべつ 47 | ☆☆☆ | / | 名寄市 なよろ 53 | ☆☆☆ | / | 南富良野町 みなみふらの 66 | ☆☆ | / | 美幌市 みほろ 27 | ☆☆ | / | 長沼町 ながぬま 16 | ☆☆ | / | | | | | | | |
| 美幌町 みほろ 43 | ☆☆☆ | / | 湧別町 ゆうべつ 50 | ☆☆☆ | / | 黒松内町 くろまつない 34 | ☆☆ | / | 泊村 とまり 8 | ☆☆ | / | 上士幌町 かみしほろ 69 | ☆☆ | / | 池田町 いけだ 37 | ☆☆ | / | 富良野市 ふらの 60 | ☆☆ | / | 占冠村 しむかっぱ 57 | ☆☆☆ | / | 芦別市 あしべつ 86 | ☆☆☆ | / | 栗山町 くりやま 20 | ☆☆ | / | | | | | | | |
| 津別町 つべつ 71 | ☆☆☆ | / | 滝上町 たきのうえ 76 | ☆☆ | / | 蘭越町 らんごえ 44 | ☆☆☆ | / | 神恵内村 かまえない 14 | ☆☆ | / | 鹿追町 しかおい 40 | ☆☆☆ | / | 豊頃町 とよころ 53 | ☆☆☆ | / | 鷹栖町 たかす 13 | ☆☆ | / | 和寒町 わさむ 22 | ☆☆ | / | 赤平市 あかびら 12 | ☆☆ | / | 月形町 つきがた 15 | ☆☆ | / | | | | | | | |
| 斜里町 しゃり 73 | ☆☆☆ | / | 興部町 おこっぺ 36 | ☆☆ | / | ニセコ町 にせこ 19 | ☆☆ | / | 積丹町 しやこたん 23 | ☆☆ | / | 新得町 しんとく 106 | ☆☆ | / | 本別町 ほんべつ 39 | ☆☆ | / | 東神楽町 ひがしかぐら 6 | ☆☆ | / | 剣淵町 けんぶち 13 | ☆☆ | / | 三笠市 みかさ 30 | ☆☆ | / | 浦白町 うらうす 10 | ☆☆ | / | | | | | | | |
| 清里町 きよさと 40 | ☆☆☆ | / | 西興部村 にしおこっぺ 30 | ☆☆ | / | 真狩村 まかり 11 | ☆☆ | / | 古平町 ふるびら 18 | ☆☆ | / | 清水町 しみず 40 | ☆☆☆ | / | 足寄町 あしよ 140 | ☆☆ | / | 当麻町 とうま 20 | ☆☆ | / | 下川町 しもかわ 64 | ☆☆ | / | 滝川市 たきかわ 11 | ☆☆ | / | 新十津川町 しんとつかわ 49 | ☆☆☆ | / | | | | | | | |
| 小清水町 こしみず 28 | ☆☆ | / | 雄武町 おむむ 63 | ☆☆ | / | 留寿都村 るすつ 11 | ☆☆ | / | 仁木町 にき 16 | ☆☆ | / | 芽室町 めむろ 51 | ☆☆☆ | / | 陸別町 りくべつ 60 | ☆☆ | / | 比布町 ひふ 8 | ☆☆ | / | 美深町 みふか 67 | ☆☆ | / | 砂川市 すながわ 7 | ☆☆ | / | 妹背牛町 もせうし 4 | ☆☆ | / | | | | | | | |
| 訓子府町 くんねっふ 19 | ☆☆ | / | 大空町 おおぞら 34 | ☆☆ | / | 喜茂別町 きもべつ 18 | ☆☆ | / | 余市町 よいち 14 | ☆☆ | / | 中札内村 なかまつない 29 | ☆☆ | / | 浦幌町 うらほろ 72 | ☆☆ | / | 愛別町 あいべつ 25 | ☆☆ | / | 音威子府村 おといねっふ 27 | ☆☆ | / | 歌志内市 うたしない 5 | ☆☆ | / | 秩父別町 ちっふべつ 4 | ☆☆ | / | | | | | | | |
| 宗谷地方 | | | | 京極町 きやうごく 23 | ☆☆ | / | 赤井川村 あかいがわ 28 | ☆☆ | / | 更別村 さらべつ 17 | ☆☆ | / | 上川町 かみかわ 104 | ☆☆ | / | 中川町 なかかわ 59 | ☆☆☆ | / | 深川市 ふかがわ 52 | ☆☆☆ | / | 雨竜町 うりゅう 19 | ☆☆ | / | 東川町 ひがしかわ 24 | ☆☆ | / | 幌加内町 ほろかない 76 | ☆☆ | / | 南幌町 なんぼろ 8 | ☆☆ | / | 北竜町 ほくりゅう 15 | ☆☆ | / |
| 稚内市 わっかない 76 | ☆☆ | / | 豊富町 とよとみ 52 | ☆☆☆ | / | 留萌地方 | | | | 釧路地方 | | | | 日高地方 | | | | 石狩地方 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 猿払村 さるかた 58 | ☆☆☆ | / | 礼文町 れぶん 8 | ☆☆ | / | 留萌市 るもい 29 | ☆☆ | / | 羽幌町 ほぼろ 47 | ☆☆☆ | / | 釧路市 くしろ 136 | ☆☆ | / | 標茶町 しべちや 109 | ☆☆ | / | 美瑛町 びえい 67 | ☆☆ | / | 日高地方 | | | | 石狩地方 | | | | | | | | | | | |
| 浜頓別町 はまどんべつ 40 | ☆☆☆ | / | 利尻町 りしり 7 | ☆☆ | / | 増毛町 ましげ 36 | ☆☆ | / | 初山別村 しよさんべつ 27 | ☆☆ | / | 釧路町 くしろ 25 | ☆☆ | / | 弟子屈町 でしかが 77 | ☆☆ | / | 美瑛町 びえい 67 | ☆☆ | / | 日高町 ひだか 99 | ☆☆☆ | / | 様似町 さまに 36 | ☆☆ | / | 札幌市 さっぽろ 112 | ☆☆ | / | 石狩市 いしかり 72 | ☆☆ | / | | | | |
| 中頓別町 なかどんべつ 39 | ☆☆ | / | 利尻富士町 りしりふじ 10 | ☆☆ | / | 増毛町 ましげ 36 | ☆☆ | / | 小平町 おひら 62 | ☆☆ | / | 厚岸町 あつけし 73 | ☆☆ | / | 鶴居村 つるい 57 | ☆☆☆ | / | 美瑛町 びえい 67 | ☆☆ | / | 平取町 ひらとり 74 | ☆☆ | / | えりも町 えりも 28 | ☆☆ | / | 江別市 えべつ 18 | ☆☆ | / | 千歳市 ちとせ 59 | ☆☆☆ | / | | | | |
| 枝幸町 えさし 111 | ☆☆ | / | 幌延町 ほろのべ 57 | ☆☆☆ | / | 苫前町 とままえ 45 | ☆☆☆ | / | 天塩町 てしお 35 | ☆☆ | / | 浜中町 はまなか 42 | ☆☆☆ | / | 白糠町 しらぬか 77 | ☆☆ | / | 美瑛町 びえい 67 | ☆☆ | / | 新冠町 にいかつぶ 58 | ☆☆☆ | / | 新ひだか町 しんひだか 114 | ☆☆ | / | 恵庭市 えにわ 29 | ☆☆ | / | 当別町 とうべつ 42 | ☆☆☆ | / | | | | |
| 根室地方 | | | | 胆振地方 | | | | 渡島地方 | | | | 檜山地方 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 根室市 ねむろ 50 | ☆☆☆ | / | 標津町 しべつ 62 | ☆☆ | / | 室蘭市 むろらん 8 | ☆☆ | / | 白老町 しらおい 42 | ☆☆☆ | / | 函館市 はこだて 67 | ☆☆ | / | 七飯町 ななえ 21 | ☆☆ | / | 浦河町 うらかわ 69 | ☆☆ | / | 檜山地方 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 別海町 べつかい 131 | ☆☆ | / | 羅臼町 らうす 39 | ☆☆ | / | 苫小牧市 とまこまい 56 | ☆☆☆ | / | 厚真町 あつま 40 | ☆☆☆ | / | 北斗市 ほくと 39 | ☆☆ | / | 鹿部町 しかべ 11 | ☆☆ | / | 新冠町 にいかつぶ 58 | ☆☆☆ | / | 江差町 えさし 10 | ☆☆ | / | 奥尻町 おくしり 14 | ☆☆ | / | 上ノ国町 かみのくに 54 | ☆☆☆ | / | 今金町 いまかね 56 | ☆☆☆ | / | | | | |
| 中標津町 なかしべつ 68 | ☆☆ | / | | | | | 登別市 のぼりべつ 21 | ☆☆ | / | 洞爺湖町 どうやこ 18 | ☆☆ | / | 松前町 まつまえ 29 | ☆☆ | / | 森町 もり 36 | ☆☆ | / | 新冠町 にいかつぶ 58 | ☆☆☆ | / | 厚沢部町 あつさぶ 46 | ☆☆ | / | せたな町 せたな 63 | ☆☆ | / | 乙部町 おとべ 16 | ☆☆ | / | | | | | | |
| 北方領土 | | | | | | | | 伊達市 だて 44 | ☆☆☆ | / | 安平町 あひら 23 | ☆☆ | / | 福島町 ふくしま 18 | ☆☆ | / | 八雲町 やくも 95 | ☆☆☆ | / | 新冠町 にいかつぶ 58 | ☆☆☆ | / | 上ノ国町 かみのくに 54 | ☆☆☆ | / | 今金町 いまかね 56 | ☆☆☆ | / | 乙部町 おとべ 16 | ☆☆ | / | | | | | |
| 歯舞群島 はほまい 9 | ☆☆ | / | 択捉島 えとろふ 316 | ☆☆ | / | 豊浦町 とようら 23 | ☆☆ | / | むかわ町 むかわ 71 | ☆☆ | / | 知内町 しりうち 19 | ☆☆ | / | 長万部町 おしやまんべ 31 | ☆☆ | / | 新冠町 にいかつぶ 58 | ☆☆☆ | / | 厚沢部町 あつさぶ 46 | ☆☆ | / | せたな町 せたな 63 | ☆☆ | / | 乙部町 おとべ 16 | ☆☆ | / | | | | | | | |
| 色丹島 しこたん 24 | ☆☆ | / | 国後島 くなしり 148 | ☆☆ | / | 壮瞥町 そうべつ 20 | ☆☆ | / | 木古内町 きこない 22 | ☆☆ | / | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

【なわとび全道制覇MAP】

使い方：なわとびを跳んで、各市町村に設定された回数を超えると、その地域の色をぬることができます。

回数：各市町村もしくは島の面積(km²)(小数点切り捨て)を1/10したものと同じ数値です。

跳び方：前とび・後ろとび・あやとび・二重とび・三重とび…なんでもOKです。

数え方：連続とび、ひっかかっても続けた合計の回数、家族で協力してとんだ回数…なんでもOKです。

製作者コメント：遊び方は自由にアレンジしてみてください！ みんなで北海道をカラフルにしましょう！

なわとび全道制覇MAP ver 4.00

制作：A-bank北海道

北海道ダブルダッチ協会