

旧街道 歩いて学んで

歩く際の心得

- ☑ 歩道のない通りなど交通事故に注意する
- ☑ 水分補給を欠かさない
- ☑ 体調悪化に備え、地元タクシーの連絡先や道中で見つけたバス停の時刻表を控えておく



中山道

江戸時代の姿を残す宿場町も多く、歩きごたえあり

三條大橋

草津

東海道

甲州街道

日光街道

奥州街道

宇都宮

日光杉並木

日本橋

神奈川

小仏

日光東照宮

下諏訪

長野県南木曾町の妻籠宿



三重県亀山市の関宿
江戸時代後期から明治時代の町家が200棟以上現存する
亀山市観光協会提供



薩埵峠
歌川広重の浮世絵で有名
静岡観光コンベンション協会提供



神奈川県箱根町
箱根越えの苦難の道として今も残る石畳
箱根町観光協会提供

1日の計画の立て方

- ☑ 旧街道の地図を入手(自治体のHPや本屋など)
- ☑ 歩く街道の区間や立ち寄り名所旧跡などを決める
- ☑ 交通機関の乗車時刻、トイレ休憩、食事場所を調べる

NPO法人神奈川東海道ウォークガイドの会では...

月例会	宿場を中心に史跡を巡る(10*程度)	定期コース	日本橋から三島宿を数回に分けて巡る(約115*程度)
-----	--------------------	-------	----------------------------

旧街道地図の著書がある八木牧夫さんなどへの取材からグラフィック・戸田 謙人

アンケート・読者会議 ご協力を

Reライフ面は、50代からのアクティブ世代の声をこれまで以上に生かすため、3月から新たな紙面になります。

月替わりのテーマについて、アンケート形式でご意見や体験談を募り、紙面化していきます。あなたの声をお聞かせください。

また、紙面やイベントを一緒に作る「読者会議」も新たに創設し、メンバーを募集中です。「編集企画会」「商品モニター会」の2種類があり、どちらかのみへの応募もできます。

◆現在募集中のテーマ

- ①男性の地域デビュー ②趣味はある?
- ※アンケートへの回答と読者会議の登録はいずれもウェブ(<http://t.asahi.com/dokusha/>)で。朝日新聞デジタルの会員登録(無料会員もあります)が必要です。アンケートの回答は、メールやはがきなどでも受け付ける準備を進めています。詳細は2月にお知らせする予定です。

や宿泊ツアーを設定。東海道は首都圏、東海、関西発着もある。「踏破を目指して、1人で歩くのが不安な味道がある区間だけツアーに参加する人もいます」と担当者。

旧街道のおすめの区間などを杉山さんと八木さんに聞いた。まずは東海道。「見どころが豊富で、交通アクセスも良く、どこから歩いて帰るやすい(杉山さん)。

箱根は今も江戸時代に敷かれた石畳が残る道があり、箱根越えを肌で感じながら歩ける。由比宿と興津宿の間にある静岡市の薩埵峠は絶景。歌川広重が描いた浮世絵と同じ場所富士山を眺められると

して有名だ。今のJR由比駅と興津駅の間あたり、10*ほどの旧街道歩きを楽しめる。三重県亀山市の関宿は東海道の中でも江戸の町並みを色濃く残し、見応えがある。

中山道でも奈良井(長野県塩尻市)、妻籠(長野県南木曾町)、馬籠(岐阜県中津川市)の各宿が江戸の趣を残す。ハードな山道が続くが、もう一度訪れたい宿場町という。日光街道は初心者におすすめ。道が平坦で、日光杉並木の通りは壮観という。

歩く際の注意点は? 八木さんの服装はスポーツウェアに運動靴。大きなリュックは背負わず、現金や携帯電話、雨具、カメラなど最低限の物だけを持ち、身軽に歩く。

体調を崩した時に引き返せるように、地元のタクシー会社の連絡先や、道中にバス停を見つけたら時刻表を控えておくこと安心という。

旧街道の地図は各種市販されているほか、自治体や国土交通省の出先機関などが観光地図を作成し、HPで無料でダウンロードできる。八木さんは「食事やお酒を味わったり、祭りや行事に合わせて訪ねたりするのもいいですね。」

(毛利光輝)

江戸を起点とした旧街道を歩きたいです。特に東海道に興味があります。おすすめのコースや準備について教えてください。
東京都目黒区 中村一典さん(67)

名所旧跡 見どころ豊富

1日の旅でも達成感

江戸時代、徳川幕府によって日本橋を起点に東海道や中山道など五街道が整備された。約400年経った現代でも、宿場間の旧街道をたどれる地域が随所あり、歩いて楽しむ人は多い。

旧街道の地図本「ちゃんと歩ける 東海道五十三次」(山と溪谷社)の著者で横浜市の自営業、八木牧夫さん(66)は「旧街道にはあらゆる時代の名所旧跡、神社仏閣がある。原風景が残り、空気もきれい。たった1日の旅でも達成感がある」と話す。

楽しみ方は人それぞれだ。江戸時代と同じ道をなると忠実にたどって踏破を目指す、主立った宿場間だけ名所をめぐるなどいろいろ。

八木さんは健康のためにウォーキングを始め、40代から五街道歩きにのめり込み、すべて往復で踏破した。仕事で長期間の休みはとれないので、日帰りと泊まりがけを繰り返した。弟や仲間と一緒に

に、時には1人で気ままに。日帰りの時は始発列車で出発地点に向かい、終電に間に合う地点まで歩く。次回そこからまたスタートする。泊まりがけの場合、宿泊施設の空きは確認しておくが、予約はしないという。「当日雨なら中止にできる。予定通りいかず、予約した施設までたどりつけないこともあるので」

NPO法人「神奈川東海道ウォークガイドの会」は神奈川県内の東海道の宿場周辺をテーマを設けて日帰りで歩くツアーを開く。会所属の市民ガイドが案内する。毎月催行し、参加費は1回500円。昨年12月にあった神奈川宿

五街道 区間別のツアーも 荷物は抑えて身軽に

周辺を歩くツアーでは、ヘボン式ローマ字で有名な米国人宣教師ヘボンの「活動の跡を訪ねる」をテーマに、JR東神奈川駅から関内駅までの約10*のコースを歩いた。同会会長の杉山充さん(73)は「学びながら歩けるのが魅力です」。参加した女性も「普段何げな

旅行会社のガイド付きツアーもある。クラブツーリズム

や宿泊ツアーを設定。東海道は首都圏、東海、関西発着もある。「踏破を目指して、1人で歩くのが不安な味道がある区間だけツアーに参加する人もいます」と担当者。

旧街道のおすめの区間などを杉山さんと八木さんに聞いた。まずは東海道。「見どころが豊富で、交通アクセスも良く、どこから歩いて帰るやすい(杉山さん)。

「Reライフ」は毎週月曜日に掲載します。次回は「還暦会を開く」の予定です。採り上げてほしいテーマをseikatsu@asahi.comへお寄せください。