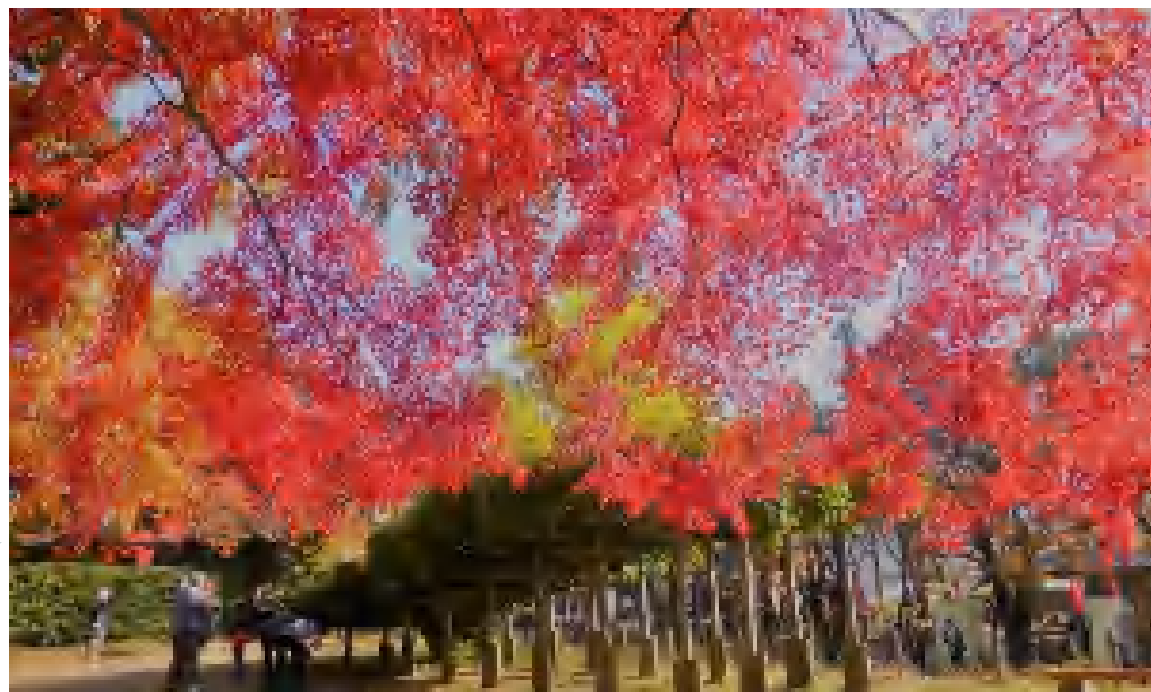


魅力あふれる旅の紹介企画です

今回のテーマは歩き旅、
私が付けた名前は
「ルール&ウォーキング」

簡単に自己紹介
ルール&ウォーキングのススメ
箱根駅伝ルート歩き旅
秩父往還歩き旅
小豆島88ヶ所霊場歩き旅
一泊2日歩き旅
日帰り歩き旅
まとめ

紅葉の
上田城



旅の原点「歩き旅」に電車やバスを組み合わせる

アルチュウ(歩き中毒)への道

10年前、会社から自宅までの17km徒歩帰宅から始まった
その後、距離はマラソンの42.195kmを意識
箱根大平台～藤沢43kmを皮切りに長距離ウォーキング始まる

散歩やウォーキングは旅と言わない

なぜなら、それは日常だから

昔は全てが歩き旅だった

現代人には時間がない
交通機関の発達により
歩きのための旅は
消滅しかけている



レール&ウォーキングを提唱

電車などで生活圏を脱し非日常の世界へ
そこから歩く旅を組み合わせた旅のスタイル

その魅力は

歩き旅は、旅の原点 現地を肌で感じる
安い、手軽
健康的、酒が飲める

そんなに歩けない人はどうする

体力にあった短い距離から
セーフティネット(保険)を
必ず用意する



【東京箱根間の駅伝ルートを家族で歩く旅】

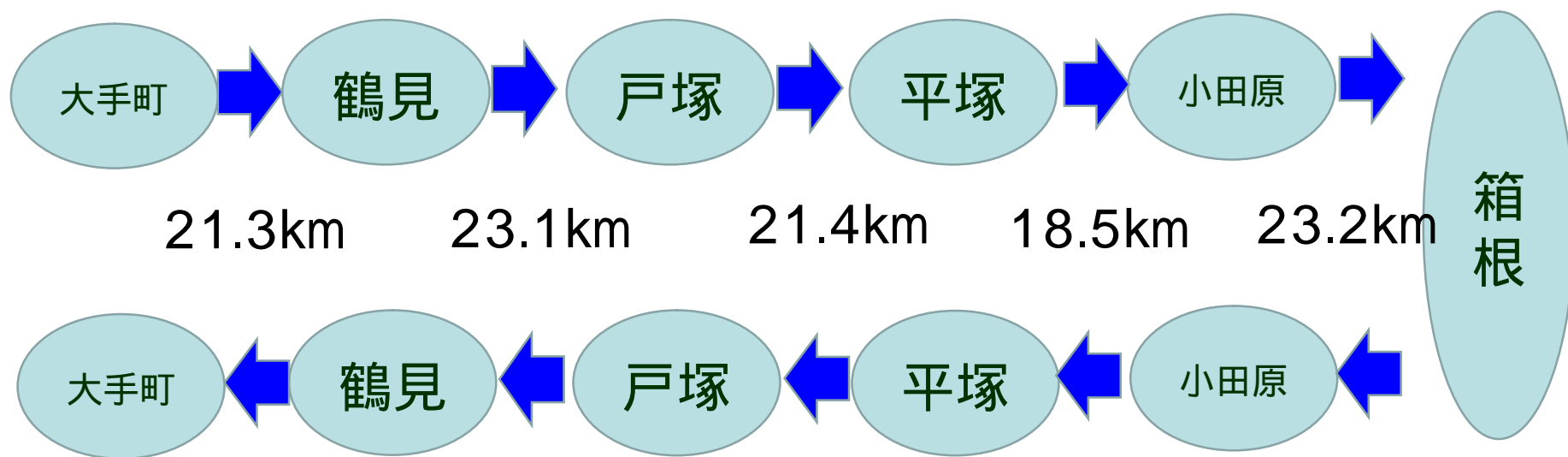
【東京箱根間の駅伝ルートを家族で歩く旅】

期間 10日間 (9回に分けて実施)

歩き距離 217km 約30万歩 (一日平均22km)

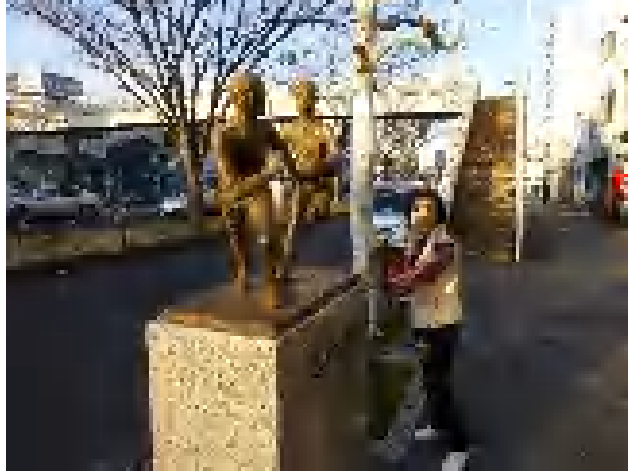
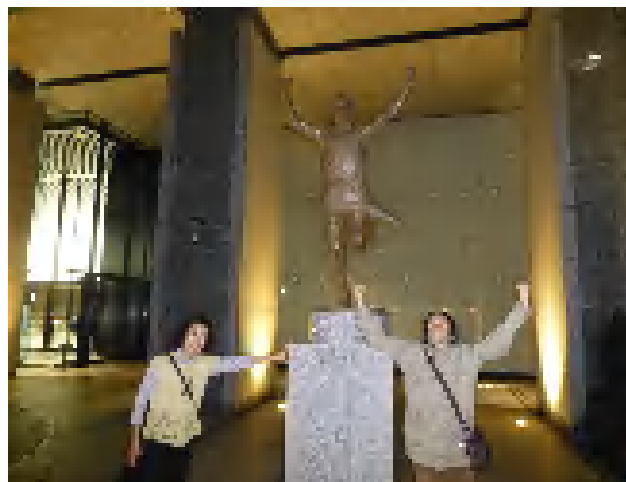
宿泊は箱根のみ、あとは日帰りレール&ウォーキング

皇居、大都会、工場地帯、地方都市、海、山、川、温泉、富士山など
日本を凝縮している風景がある プチ日本一周



【大手町～鶴見 第1・10区】

首都東京を歩く 皇居、日本橋、大都会、歴史、文化
川崎は落差に唖然 割れ窓理論か



【鶴見～戸塚 第2・9区】

華の2区と言われているが、
一番つまらない
横浜市を歩くが、
横浜のイメージとは程遠い



【戸塚～平塚 第3・8区】

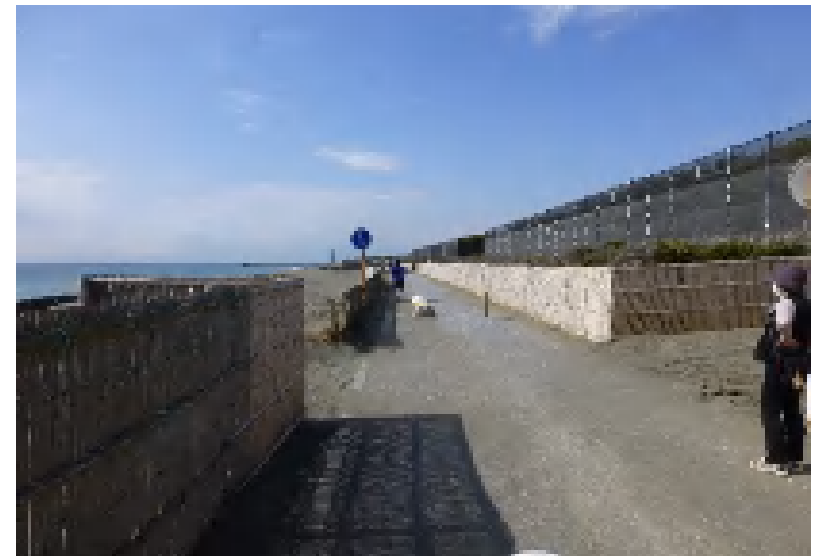
湘南海岸を歩く 富士山も徐々に近づく



烏帽子岩
松下政経塾



冬もサーファー
ウォーキング道



【平塚～小田原 第4・7区】

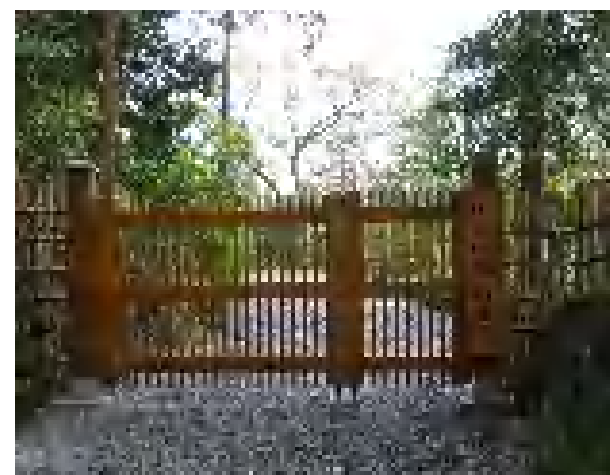
歴史の街 大磯

寺カフェを偶然発見 邪宗門 皆の宗



大磯の街並み

旧 吉田茂邸

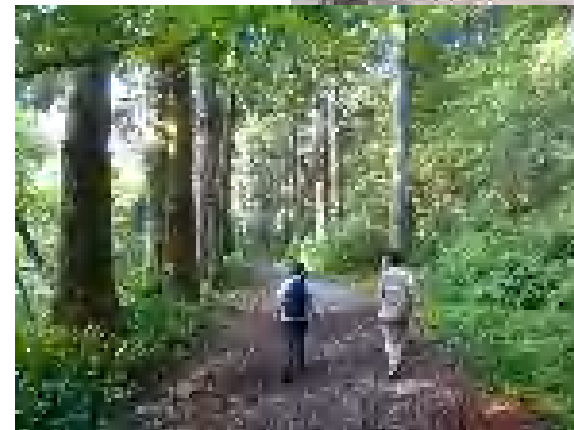
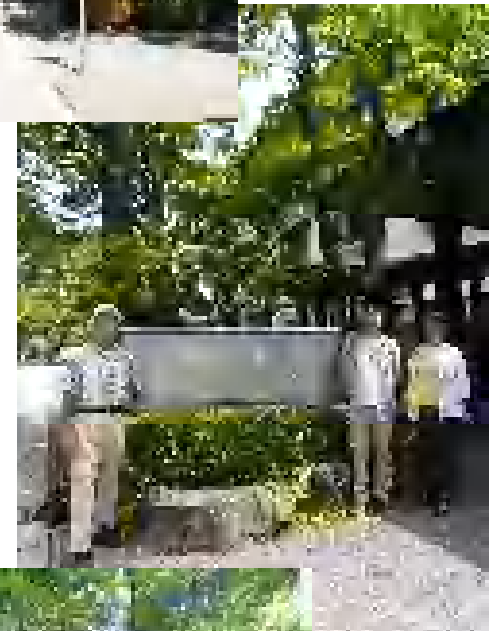


寺カフェ入口 内部 本堂



【小田原～箱根 第5・6区】

一泊2日の旅 芦之湯泊
海から最高標高877mへ
箱根は文化・観光の宝庫



【旧街道 秩父往還(甲府～熊谷)を夫婦で歩く旅】

【旧街道 秩父往還(甲府～熊谷)を夫婦で歩く旅】

2015年11月30日から4泊5日
歩き距離 約140km (約19万歩)
テレビ番組を見て決行
秩父は信仰の山
秩父夜祭を体験したい

日本三大曳山祭(ひきやままつり)
の一つ 京都祇園祭、飛騨高山祭
と並ぶ夜祭

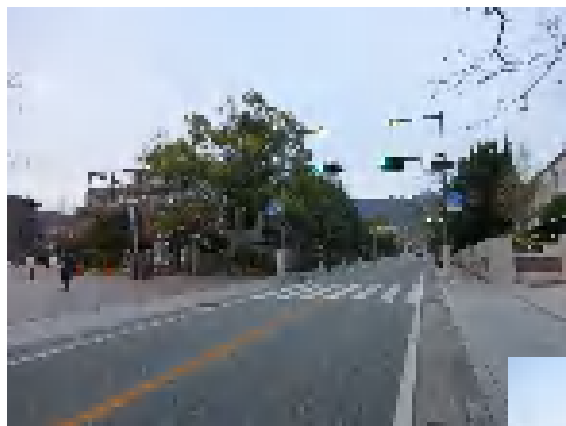


【前泊（11月29日）】

朝出発のために甲府に前泊
甲府は武田信玄公が作った街
ノーベル賞 大村智博士の故郷



駅前の武田信玄公



駅前から武田神社へ



図書館内部

【1日目 甲府～川浦温泉 約42000歩】

甲斐の国は干し柿とホウトウ

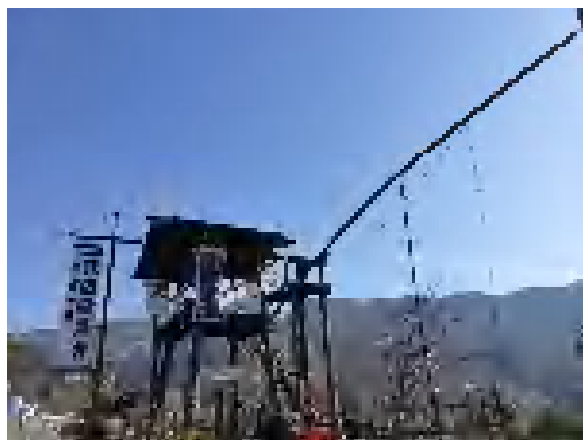
信玄公ゆかり川浦温泉山県館



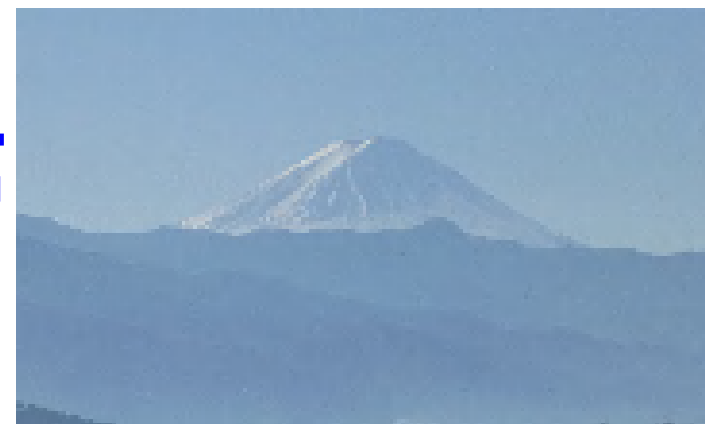
干し柿(工務店)



干し柿(民家)



武田の狼煙



富士山

山県館 信玄公岩風呂は混浴



【2日目 川浦温泉～三峰神社 約31000歩】

雁坂トンネルは徒歩禁止

秩父の山 セーフティネット無

標高1090m 530m 1100m

三峰神社の宿坊に泊まる



秩父市街地を臨む

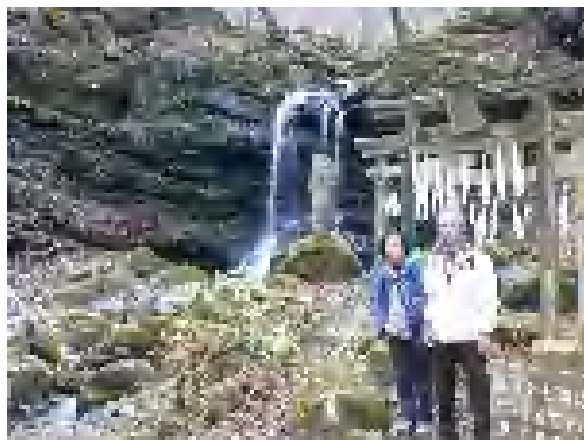
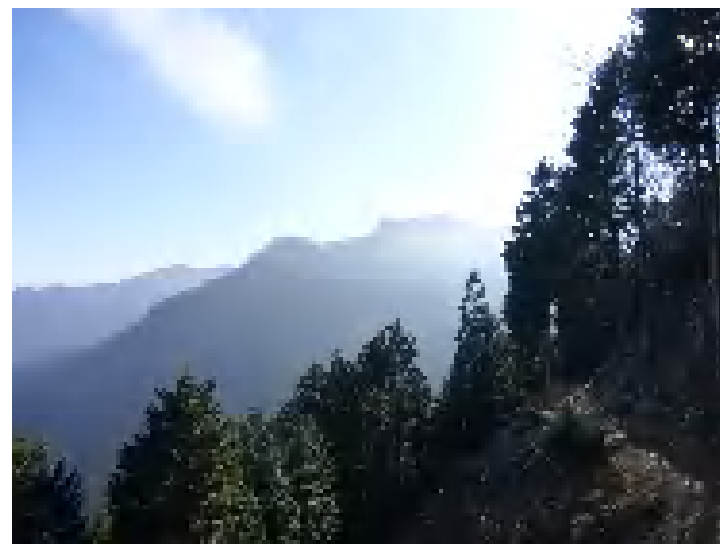


三峰神社



【3日目 三峰神社～秩父市街 約34500歩】

標高1100mの朝
荒川の源流から下流へ
秩父ソバの店
秩父温泉はなのや旅館泊



清浄の滝



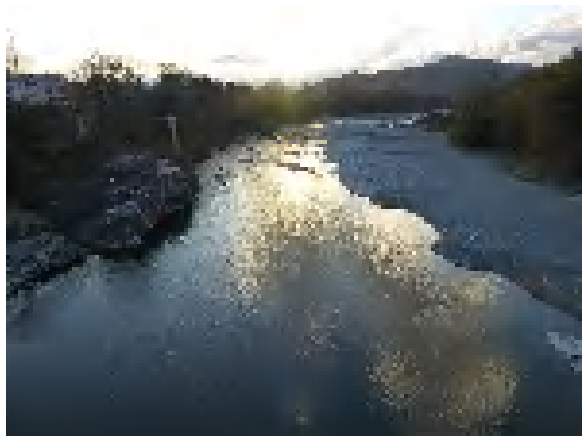
湧き水



はなのや旅館

【4日目 秩父市街～長瀬 約33000歩】

秩父夜祭で宿が取れない 電車で熊谷のホテルへ
秩父三社(三峰神社、秩父神社、宝登山神社)



長瀬 宝登山神社



秩父神社



山車



【6日目 長瀨～熊谷 約51600歩】

秩父から関東平野へ舞台が変わる

秩父ソバからラーメン、うどん、そば、様々な店

熊谷～横浜 湘南新宿ライングリーン車で乾杯



秩父往還 彩甲斐街道 国道140号



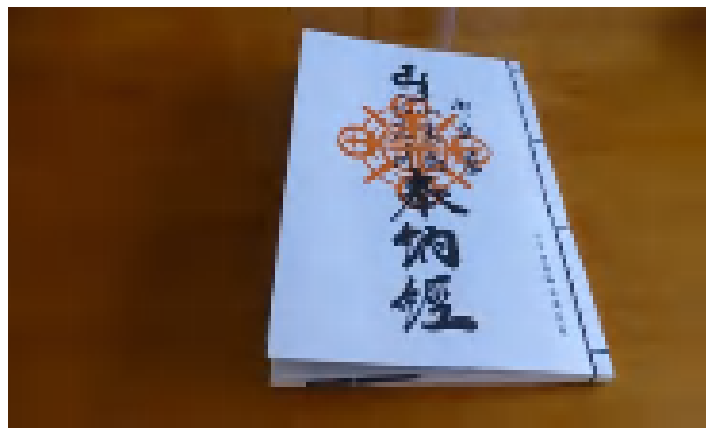
秩父往還の碑

【小豆島88カ所霊場巡り 夫婦歩き旅8日間】

【2017年5月24日～ 8日間 158km約22万歩】

関東88カ所霊場で、ある住職から勧められる
四国の1/10 瀬戸内海の島を臨む山岳霊場

島は「牛」の形
84番から右回り
御朱印費用
寺150円、庵50円



【牛の後足部分を歩く】



この地域は醤油の産地



岬の分教場



【牛の前足部分を歩く】



マラソン大会で宿が取れない
高松のホテルへ
フェリーで往復



小豆島88カ所霊場歩き旅

24

旅のチカラ研究所

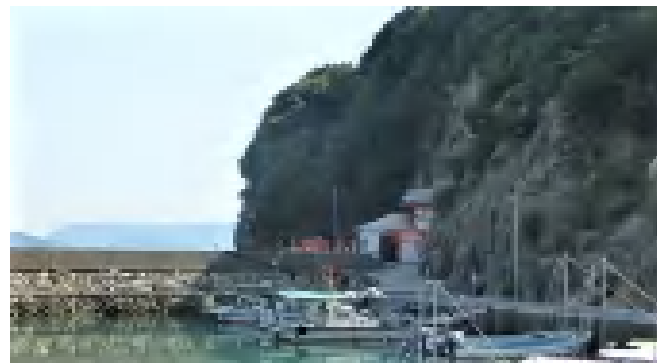
【牛の頭部分を歩く】



エンジェルロード



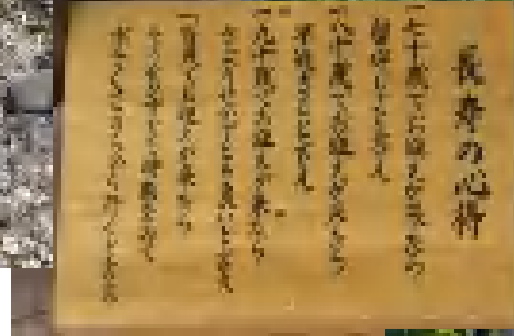
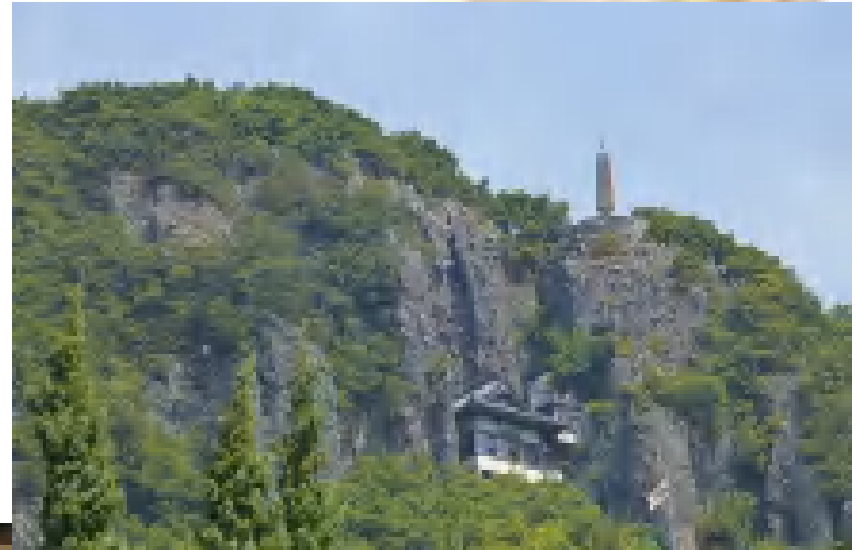
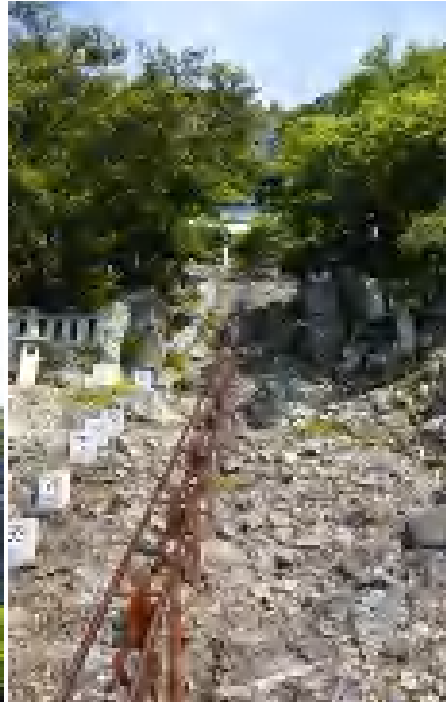
世界最狭海峡



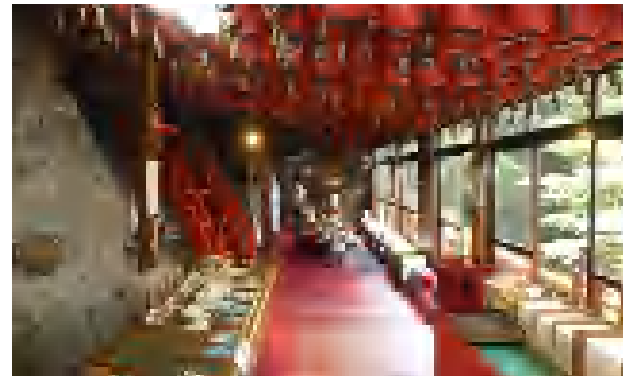
住職は94才 英語ペラペラ



【牛の背中部分を歩く】



最強の助っ人参戦

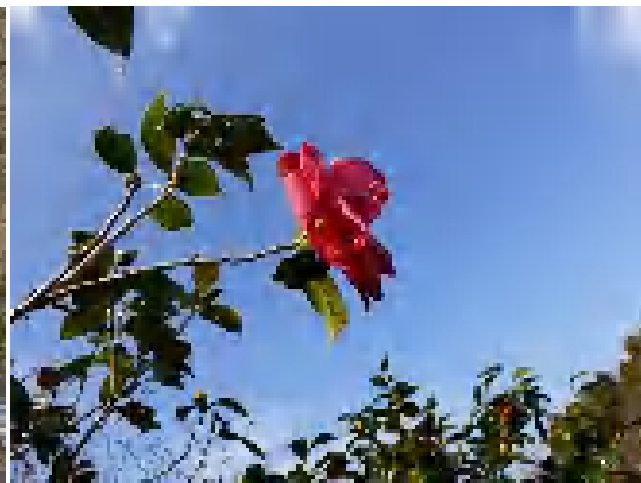


【伊豆大島一周】

【四万温泉】

【日帰り十選】

【伊豆大島一周】 東京竹芝から2時間 土曜日早朝着もある
島内一周50km 火山、温泉、海の幸



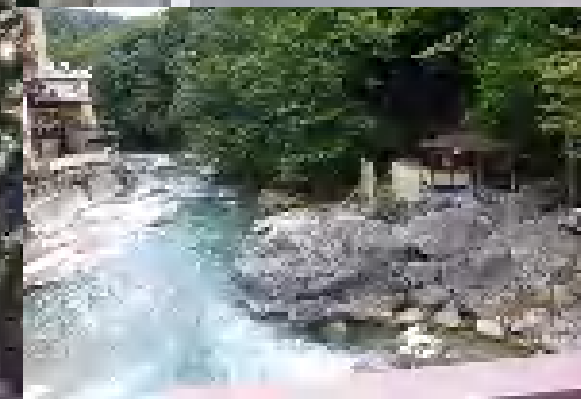
一泊2日の歩き旅

28

旅のチカラ研究所

【四万温泉】 渋川駅まで東京から2時間
渋川駅から四万温泉まで35km

中之条からなら
17km



【我孫子～成田山新勝寺】

お参りに最適、33km

【山手線一周】

名所いっぱい135kmm、セーフティネット

【東京～大宮氷川神社】

旧街道も歩ける40kmm、セーフティネット

【茅ヶ崎海岸～寒川神社～大山雨降り神社】

ロープウェイ駅まで30kmm + 大山登山

【桐生～渡良瀬溪谷鉄道の水沼駅】

水沼駅には温泉が併設、20km



【横浜駅～鎌倉】

MM21地区、山下公園、三溪園、八景島、名所めぐり30km

【熊谷～秩父】

熊谷からだ45km、秩父鉄道途中駅から乗車して適正距離に
帰りは西武鉄道で池袋、横浜までレッドアロー号で乾杯

【浅草～都内各所～川崎大師】

浅草寺、寛永寺、神田明神、湯島天神、靖国神社、増上寺
目黒不動、品川神社、川崎大師など神社仏閣盛りだくさん

【三浦半島半周】

横須賀から鎌倉までならば45km

【マラソンルートをとどる】

全国どこでも



歩き旅

電車・バス旅

レール&ウォーキング

健康に良い 安い 簡単
現地を肌で感じる

遠くまで足を延ばせる
帰りには温泉に入り乾杯

歩き旅も電車・バス旅も、どちらも充実するように企画
景色(紅葉、桜、新緑、祭)、宿泊施設、特別な乗り物
長距離への挑戦は旅の可能性を広げる = 感動増加
セーフティネットを用意 鉄道沿線が狙い目

ご清聴ありがとうございました