

2018/1/29

株式会社 山と溪谷社
http://www.yamakei.co.jp/

歴史あり、グルメあり。最高のウォーキングフィールド「街道」を歩こう！

『健康が歩いてやってくる！五街道ウォークのすすめ』発売

インプレスグループで山岳・自然分野のメディア事業を手がける株式会社山と溪谷社（所在地：東京都千代田区、代表取締役社長：川崎深雪）は『[健康が歩いてやってくる！五街道ウォークのすすめ](#)』を2018年1月17日に刊行いたしました。

楽しんで歩きながら、距離がグングン伸びていく喜び

バブル真っ盛りの頃、暴飲暴食の日々で体調を崩し、医師にすすめられてはじめたウォーキング。もともと歴史好きだった著者は、そのウォーキングの舞台として「街道」を選びました。街の歴史やその土地ならではのグルメを楽しみながら歩いていると、体調が良くなるだけでなく体力もついて、1年間で約15キロの減量にも成功。

それから東海道を6往復以上、さらには全国の街道を歩き続け「街道ウォークのエキスパート」として知られています。そんな著者・八木牧夫さんが、経験から編み出された超実践的なノウハウ、街道ならではの楽しみ、さらには初めて歩く方におすすめの日帰りで行けるコースなど、街道ウォークのはじめ方を伝授します。

かつての人々も多く通行した街道には、歴史の面影が残り、旅人を癒してきた宿場やご当地グルメなど魅力がいっぱいです。そんな街道はウォーキングフィールドとしても、一里塚や宿場などのチェックポイントが点在し、まさに最適の舞台。楽しく歩けば、知らず知らずのうちに健康が歩いてやってくる！

目次

◆第1章 街道ウォークのすすめ

街道ウォークってどんなもの？・五街道はどこにある？・街道は最高のウォーキングフィールドだ・八木流 街道ウォークのこだわり・近所の街道を歩いてみよう…ほか

◆第2章 ウェアと持ちもの

装備は「軽量化」が命！・八木流 基本の持ちもの・快適に歩くためのウェアリング・雨の日の装備・ウォーキングに向くバッグ・シューズの選び方…ほか

◆第3章 歩きのテクニック

八木流「振り戻しウォーク」の方法・路面タイプ別の歩くコツ・ウォーキング前後のストレッチ・「日常ウォーク」で体力づくり

◆第4章 街道ウォークの計画を立てる

街道ウォークのスケジュール例・どの街道から歩くか・一気に歩く？ 何回にも分けて歩く？・スタート地点までの移動はどうする？…ほか



◆第5章 いざ街道へ！

街道ウォーク3つの心得・エスケープルートを考える・歩きのペースと休憩・自分の歩きを記録してみよう…ほか

◆第6章 街道を楽しむ

五街道案内・峠歩きの楽しみ・名物にうまいもの「アリ」・宿泊と食事・次に目指すは脇街道…ほか

◆第7章 おすすめ街道コースガイド

おすすめ日帰りコース・峠道トレッキングコース7選

<書籍詳細>

「健康が歩いてやってくる！五街道ウォークのすすめ」

著者：五街道ウォーク・八木牧夫

判型：四六判 208頁

定価：本体1,300円+税

ISBN：978-4-635-49029-0

<http://www.yamakei.co.jp/products/2817490290.html>

<ページサンプル>

第1章 街道ウォークのすすめ



五街道の起点である「日本橋」。現在、全国を走る国道の起点でもある。
麒麟と獅子のモチーフも見どころ。



中山道六十九次の34番目「宗良井宿（長野県塩尻市）」。
2階がせり出した出衆（たしぼり）廻りが特徴の建物が、いまも残されている。

街道ウォークをおすすめする理由
街道は最高のウォーキングフィールドだ

街道を歩くことは、私たち日本人のDNAに刻み込まれた行動なのかもしれません。將軍や大名の上洛、飛脚による通信、庶民の物見遊山の旅や生涯一度のお伊勢参りなど、多くの人々が行き来した街道には、どこかロマンがあります。私がお家の近くの日常ウォークから、もっと速く歩きたいと考えたとき、すぐに思い浮かんだフィールドが「街道」です。元来、歴史好きだったというのも大きな理由のひとつでしょう。歴史上のこの人やあの人が歩いた道、と考えるだけでワクワクしませんか？ ですから、なぜ街道を歩くのか？ と問われれば、「日本人だから」と答えるほかありません。ほかに、まだまだ街道がウォーキングフィールドに適した理由はあります。

ウォーキングの計画を立てやすい

整備されてから400年あまりの間、多くの人々が歩いた五街道は、すべて江戸・日本橋からスタートしています。明確な起点があり、目標となる一里塚や宿場が当時のままだとはいえないまでも残っているため、ウォーキングの計画を立てるのもってこい

第2章 ウェアと持ちもの

※日帰りウォークの持ちものリスト

グッズ	必携	春・秋	夏	冬	備考
歩数計	◎				2個持参
時計	◎				
財布	◎				
携帯電話	◎				
地図	◎				
折りたたみ傘	◎				
ミニライト	◎				
ポンチョ		○		○	夏は持たないことが多い
キャップ	◎				
サングラス	◎				2タイプ持参
おしぼり	◎				
携帯ボトル			○		
日除けバンダナ			○		
テールランプ	◎				
グローブ				○	
ネックウォーマー				○	
目玉クリップ	◎				なにかと便利
冷却グッズ(首、頭)			○		
靴カバー	○				悪天候が予想されるときに
デジタルカメラ	◎				
たすき			○		

ウェア以外の持ちものはこちら。冷却または保温グッズなど、季節によって入れ替えるものもある。財布には、お金のほか交通系にカードも入れる。宿泊ウォークでも着替えは持たないので、持ちものはほぼ変わらない。

余計なものは一切持たない！
八木流・基本の持ちもの
 たったこれだけ？ と驚かれるかもしれませんが、私の持ちものを紹介しましょう。歩数計とストップウォッチ付きの時計、地図はウォーキングの必需品。財布と携帯電話も欠かせません。私は、常に街道の情報をアップデートするため、デジタルカメラも必携しますが、スマホで十分という人もいるでしょう。帽子(私の場合はキャップ)も通年あったほうが安心です。そのほか備えの必需品として、雨対策の折りたたみ傘、夜用のミニライトとテールランプ、日除け&風除けのサングラスと、なにかと使い道のあるおしぼり(フェイスタオルや手ぬぐいでも)と、目玉クリップ(P.53、P.72の使い方は、ページにリンクを貼りました)は、いつでも持ち歩きます。
 雨具のうちポンチョは、濡れてもすぐに乾く真夏には持たないこともあり、反対に日除けのバンダナ、冷却グッズ、携帯ボトルは夏のウォークには欠かせません。冬には、これらが不要になる代わりに、グローブやネックウォーマーといった保温グッズを身につけます。**いすれにしても、余計なものは持たないことが軽量化の第一歩。**個々の道具自体も、軽量でコンパクトなものを選びます。

第4章 街道ウォークの計画を立てる



徳川家康が祭神として祀られた日光東照宮への杉並木は、国の特別史跡、特別天然記念物に指定されている。

街道ウォークをはじめの方におすめの歩き順
どの街道から歩くか
 はじめのうちは、近くの街道を歩けるだけでも楽しいのですが、そのうち、もっと違った景色や歴史を訪ねてみたくなります。そうしているうち、一街道ずつ、全ルート踏破を目指したいと欲が出てきます。それこそが、長くつなげる街道を歩く醍醐味なのです。さあ、街道を歩き尽くしましょう。このとき、どの街道から始めるのも自由ではありますが、いきなり峠道へ出かけたたりするのは無謀というもの。やはり歩きやすい街道からスタートするのがよいでしょう。
はじめの一歩は日光街道
 五街道ウォークの手はじめは、ズバリ日光道中二十一次(実測147.7キロメートル)がおすすです。日光街道には険しい山道や峠道がありません。緩やかな勾配があるくらいで、おおむねフラット。五街道ウォークデビューにはベストなコース選択です。街道沿いには、ずっと鉄道が平行して走っているので、アクセスしやすいのもデビューの場に向いています。この街道は一年を通してウォーク可能です。

第6章 街道を楽しむ

東海道五十三次

6 藤沢	3 三河原	4 保土ヶ谷	3 神奈川	2 川崎	1 品川	日本橋
13.4km	8.0km	9.3km	5.1km	8.9km	12.6km	7.1km
②35.8km			①28.6km			

18 原	12 沼津	11 二島	10 箱根	9 八中野	8 大城	7 平塚
8.6km	7.8km	5.5km	14.7km	16.5km	17.3km	4.1km
③56.0km			④31.2km			

20 丸子	15 府中	18 汀尻	17 興津	16 由比	15 浦原	14 吉原
10.0km	4.1km	12.1km	4.9km	7.0km	6.0km	14.1km
⑤30.0km						

27 袋井	26 掛川	25 日坂	24 全合	23 豊田	22 旗枝	21 岡部
8.6km	10.1km	7.9km	6.0km	6.0km	7.9km	8.7km
⑥30.0km			⑦30.7km			


東海道

(江戸日本橋→宮三本大橋)

東国と京(都)を結ぶ東海道は、古来より政治的、軍事的に重要な交通路でした。江戸・日本橋から京・三本大橋までの五十三次です。

東海道には箱根と新居(今切の渡し)の2か所に関所が設置されています。天下の險「箱根」、難所「大井川」を控えています。温暖な気候のため年間を通しての通行が可能でした。寛永12年(1635)、参勤交代が制度化されると、東海道は、往来する諸大名(約150藩)や役人、一般庶民の神社仏閣参りや物見遊山の旅人で大いに賑わったといわれています。


江戸からのお伊勢参りの参詣客は四日市宿の先日永の追分から伊勢参宮道に進路を変え、伊勢大神宮に向かいました。十辺舎一九の『東道中膝栗毛』の弥次さん、喜多さんの当初の旅は、この伊勢参宮道を通るお伊勢参りの旅でした。



163 第6章 街道を楽しむ

162

第7章 おすすめ街道コースガイド



【総距離】 約 10.7km
【おとこころ】 天守本陣跡、曹明院(阿弥陀堂、慈惠寺跡) 笹一酒造/名物笹子餅/矢立の杉/笹子峠/駒飼一里塚跡/駒飼(アガサキ) JR中央本線・笹子駅/甲斐大和駅

旧旅館を再生した、大黒屋サンガム cafe。古い建物の中で食べられるのは、本格インドカレー。ゲストハウスもあり、宿泊もできる。

笹子峠越えが、このコースのメインイベント。沢沿いの杉林を歩き、眺望のひらけた場所では八ヶ岳の山並みなども眺められる。

矢立の杉
 武士たちが出陣の際に、矢を射立てて戦勝を祈願したと伝わる「矢立の杉」。根の周囲が約15メートルもあり、推定樹齢は1000年。


阿弥陀海道宿の名の由来にもなった阿弥陀堂にあった、本尊阿弥陀佛跡。奈良時代の名僧、行基が、笹子峠の恵曇を鎮めんと、堂を建てた場所。

阿弥陀海道宿〜黒野田宿〜笹子峠〜駒飼宿

(山梨県大月市〜山梨県甲州市)

笹子峠を越えるトレッキングを楽しむ

甲州道中最大の難所といわれた笹子峠を越える、山歩きを含むコース。JR中央本線の笹子駅からスタート。黒野田宿へ向かってもいいのですが、笹一酒造や、峠の力餅が名物の笹子餅店へ立ち寄るなら、いったん阿弥陀海道宿方面へ向かいます。国道20号線から「↑笹子峠」の標識を目印に県道212号線に入り、新田下バス停の先から簡易舗装道に入ります。ここからグングン、峠のつべんを目指します。途中、茶屋跡や明治天皇御立所跡、広重も描いた矢立の杉があります。それなりの急坂を登るので、ある程度、脚力に自信がついてからチャレンジしたいコースです。



大正8年(1919)創業の笹一酒造は、笹子駅近く。山梨県を代表する蔵元で、清酒のほかワインも好評。

199 第7章 おすすめ街道コースガイド

198

<著者プロフィール>

八木牧夫（やぎ・まきお） 五街道ウォーク事務局代表

1950年生まれの神奈川県育ち。25年ほど前に体調を崩し、医師から食事療法と運動を勧められウォーキングに出会う。この延長で街道歩きに目覚め、五街道及び脇街道を何度も往復するなど、街道歩きのスペシャリストに。

【山と溪谷社】 <http://www.yamakei.co.jp/>

1930年創業。月刊誌『山と溪谷』を中心に、国内外で山岳・自然科学・アウトドア等の分野で出版活動を展開。さらに、自然、環境、エコロジー、ライフスタイルの分野で多くの出版物を展開しています。

【インプレスグループ】 <http://www.impressholdings.com/>



株式会社インプレスホールディングス(本社：東京都千代田区、代表取締役：唐島夏生、証券コード：東証1部9479)を持株会社とするメディアグループ。「IT」「音楽」「デザイン」「山岳・自然」「モバイルサービス」を主要テーマに専門性の高いコンテンツ+サービスを提供するメディア事業を展開しています。2017年4月1日に創設25周年を迎えました。

以上

【本リリースについてのお問い合わせ先】

株式会社山と溪谷社 担当：草柳

〒101-0051 東京都千代田区神田神保町1-105 神保町三井ビルディング

TEL03-6744-1911 メール：info@yamakei.co.jp