

マンスリーウォーキングイベント参加記録ノート

江戸五街道を歩く (バーチャルウォーク世田谷Ⅲ)

砧 駒 世 羽 芦 No

お名前 _____ 様

目次

- P. 2 ウォーキングの効用
- P. 3 ウォーキングを始める
- P. 6 ウォーキングを継続する
- P. 7 世田谷ウォーキングフォーラムの活動
- P. 11 お友達紹介カード
- P. 13 江戸五街道を歩くの使い方
- P. 14 江戸五街道の地図
- P. 16 江戸五街道のコース
- P. 24 ウォーキングの記録



世田谷ウォーキングフォーラム

連絡先：佐伯 京子 setagayaWF@gmail.com
TEL：080-1256-1524 FAX：03-3483-0832 定価300円

認 定 書

様

あなたは、
世田谷ウォーキングフォーラムが主催する
バーチャルウォーク江戸五街道

- ☆東 海 道 江 戸～京三条 493.2km
- ☆中 山 道 江 戸～草 津 520.3km
- ☆甲州街道 江 戸～下諏訪 211.3km
- ☆奥州街道 江 戸～福 島 198.7km
- ☆日光街道 宇都宮～鉢 石 35.7km

の、全行程 1459.2km

全てを踏破された事を、

ここに認定いたします。

年 月 日

世田谷ウォーキングフォーラム



世田谷ウォーキングフォーラム

ウォーキングガイド

目次

- P. 2 ウォーキングの効用
- P. 3 ウォーキングを始める
- P. 6 ウォーキングを継続する
- P. 7 世田谷ウォーキングフォーラムの活動
- P. 11 お友達紹介カード
- P. 12 五公園の主な集合場所
- P. 13 ウォーキングの記録



世田谷ウォーキングフォーラム

連絡先：佐伯 京子 setagayaWF@gmail.com
TEL : 080-1256-1524 FAX : 03-3483-0832

私の歩いた記録

年	月	日から
年	月	日迄
累計		km

歩いた記録を世田谷の身近な場所と比べてみよう

- ☆ 世田谷線の片道 5.0km
- ☆ 世田谷区内の環七の距離 5.9km
- ☆ 京王線 代田橋駅～千歳烏山駅 6.3km
- ☆ 田園都市線 池尻大橋駅～二子玉川駅 6.5km
- ☆ 玉川通り（池尻～二子橋） 7.3km
- ☆ 世田谷通り（三軒茶屋～喜多見） 7.7km
- ☆ 小田急線（東北沢駅～喜多見駅） 8.5km
- ☆ 世田谷区内の環八の距離 11.5km
- ☆ 世田谷区内の緑道 合計 20.0km
- ☆ 世田谷区の外周 82.0km

世田谷ウォーキングフォーラムでは、ウォーキングの習慣化のお手伝いとして、各種イベントの他、歩くのが楽しみになるバーチャルウォークの冊子もご用意して、皆さまの参加をお待ちしています。

世田谷ウォーキングフォーラム

このガイドは「平成24年度地域の絆推進補助金」により作成しました。

<ウォーキングの効用>

ウォーキングは誰でも手軽に始められる有酸素運動です。
ウォーキングを継続すると以下のような効果が期待できます。

- ①心肺機能が改善され、疲れにくくなる
- ②メタボリック症候群や生活習慣病の予防になる
- ③認知症の予防に役立つ
- ④骨粗しょう症の予防に役立つ
- ⑤睡眠の質が改善される
- ⑥大腸がんの予防になる
- ⑦引きこもりの予防に役立つ
- ⑧ストレス解消になる
- ⑨継続的なウォーキングで物事に積極的に取り組める

<ウォーキングを始める>

ウォーキングは誰でも手軽に始められる有酸素運動ですが、
以下のような注意が必要です。

1. ウォーキングを始める前に

普段あまり運動をしていない方や、中高年の方はウォーキングを始める前に医師に相談することが重要です。

- ①過去に心臓に問題があるので、運動するときは医師の指示に従って運動するようにいわれた事がある方。
- ②運動した時に胸に痛みを感じる方。
- ③最近1ヶ月間に、運動していない時でも胸に痛みを感じた事のある方。
- ④めまいがして倒れそうになったり、意識が無くなった事のある方。
- ⑤骨や関節に問題のある方。
- ⑥現在、心臓や高血圧の薬を医師からもらっている方。
- ⑦この他、運動が出来ない理由のある方。

2. 歩くときの注意

- ①歩き始めには必ず水を飲み、ウォーキング中も水分補給を小まめに行う。
- ②出来ればウォームアップをしてから歩き始めるか、出来ない時はゆっくりと歩き始める。
- ③歩道、緑道、遊歩道など安全を確保しやすい道路を選ぶ。
- ④道の真ん中を歩かず、原則右側通行を心がける。
- ⑤他の歩行者の方や自転車には細心の注意を払う。

3. 歩いたあとの注意

- ①ウォーキングの後には必ず水を飲む。
- ②クールダウンをしてウォーキングを終了するか、出来ない時はゆっくりと歩いてから止める。
- ③1時間しても疲れが取れない時はウォーキングのレベルを下げる。
- ④動悸、吐き気、めまい、胸の痛みを感じたらすぐに止めて、医師に相談する。
- ⑤足腰の関節の痛みが取れない場合はウォーキングを休む。

4. 服装、持ち物など

- ①動きやすい服装で有ればよい。
- ②両手が自由になるようなリュックやバッグがよい。
- ③水、タオル、帽子、緊急連絡先を書いたメモなどを持ってウォーキングする。
- ④靴はスニーカーやウォーキングシューズがよい。もし買うのであれば夕方、店員に相談しながら靴を選ぶ。

5. ウォームアップ&クールダウン

ウォーキングは何時でもどこでも出来る運動ですが、歩幅を広げて歩いたり、長時間歩いた場合身体に負担が掛かります。ウォームアップ、クールダウンを心がけましょう。以下に一例を記しましたので試してみてください。

【ウォームアップ】

反動をつけずに行いましょう。また急に大きな動きにはしないで、少しずつ身体を動きに慣らすように行いましょう。特に冬は身体が温まってから歩き始めるようにしましょう。

- ①肩の力を抜いて両腕をぶらりと垂らし、身体全体を左右に回す。(左右交互に往復5回)
- ②足首回し：つま先を地面につけ、先ず小さく回す。(左右各5回)無理がないようなら更に大きく、反対にも回す。(左右各5回)
コツ!かかとで丸を描くように。
- ③アキレス腱伸ばし：足を一步前に。後ろ足に体重を寄せ前足つま先を上げてそのままキープ。前足のアキレス腱やふくらはぎを伸ばす。(左右各10秒を2回) **コツ!**つま先は膝の方向にまっすぐあげる。
- ④膝回し：両方の膝に軽く手をのせて、膝を曲げてグルグルとゆっくり回す。(左右各5回) **コツ!**膝は深く曲げすぎない。
- ⑤股関節(脚の付け根)：その場で軽く10回足踏み。次に腿を高くあげ、ゆっくり10回足踏み。 **コツ!**視線は20m位前を真直ぐ見る。
- ⑥上半身回し：足を肩幅に開き手を腰に当て右へ上半身をねじる。回した場所で5秒キープ。そのまま左へ回し5秒キープ。(左右2回) **コツ!**視線は真直ぐ、眼だけが先に進まないように。
- ⑦肩回し：両肩が耳に付くように後ろから前、前から後ろにゆっくり回す。(各5回)
- ⑧手首回し：両手の指を組み合わせ身体の前で手首回し。(10回)
- ⑨深呼吸：鼻から大きく吸って、口から細く長く吐く。(4回)

【クールダウン】

クールダウンは両脚のストレッチや、足先から太もも、腰など、その日に使った筋肉全体を掌で叩く(タッピングする)ことでウォーキングによる疲労回復を早めるなどの効果があります。※世田谷ウォーキングフォーラムでは、【ウォームアップ】とともに、イベント後【クールダウン】もおこなっています。ぜひ、体験してみてください。

<ウォーキングを継続する>

ウォーキングの効果を上げるには継続してウォーキングを行うことが重要です。

1. 効果的なウォーキング

継続して効果的なウォーキングをするには2つのポイントがあります。1つは普段歩いている歩幅より10~20%広げた歩幅で10分以上歩くこと。2つ目は達成可能な目標を定め、目標達成の喜びを感じながらウォーキングをすることで、何よりも楽しくウォーキングすることが重要です。

2. 楽しく

ウォーキング仲間と歩く、四季の草花や樹木、景色などの変化を楽しむ、名所旧跡を歩く、ショッピングの合間に歩く。

3. 身近な目標（歩いた距離、歩数、時間）

歩いた距離や歩数、歩く時間など達成しやすい目標を立て、ウォーキングの効果を実感しながら半年後には週4日程度、1日8,000歩程度を目標にウォーキングをしてください。歩いた距離は自身の歩幅が判っていれば歩数×歩幅で計算することが出来ます。

4. 記録を付ける

歩数計(携帯電話付属機能でも可)を付けて歩く習慣を身につけ、その数値を記録して見ましょう。歩数計を付けて歩くと歩数をはっきりし、次回の目標になります。

<世田谷ウォーキングフォーラムの活動>

世田谷ウォーキングフォーラムは地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター(旧東京都老人総合研究所)が開発したウォーキングプログラムを世田谷区内に普及するため2008年1月から活動しています。活動開始後は世田谷区役所生涯現役推進課の生涯現役ネットワークに加盟したほか、世田谷社会福祉協議会が支援する、ふれあい・いきいきサロン活動としても認められています。

1. 活動の特徴

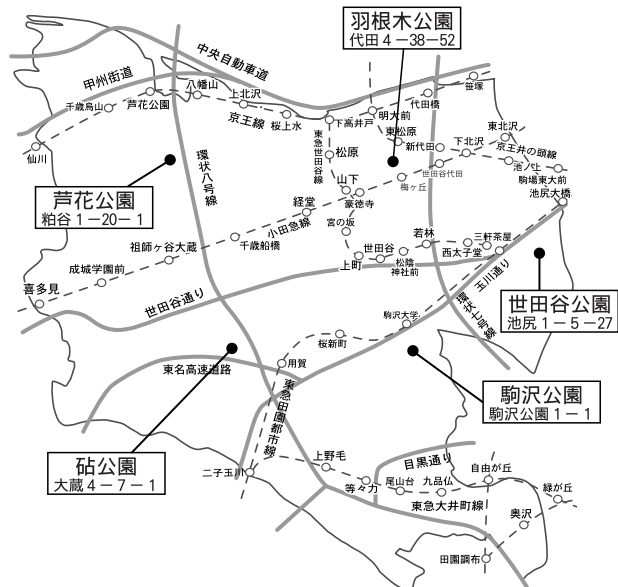
中高年をはじめイベント参加者は自己責任による参加を基本にしています。原則として事前申し込み制ではなく、参加者自身の体調とその日の天候などを考えた、参加者の自己判断による参加が基本であり、どの会場でも、誰でも何時でも自由に参加できます。

2. 活動内容

世田谷区内五公園(砧公園、駒沢公園、世田谷公園、羽根木公園、芦花公園)で毎月合計10回程度のイベントを開催し、公園近隣の中高年の方の健康保持や仲間づくり、ウォーキングの習慣化のサポートをしています。また、ウォーキングの習慣化で体力がどの程度アップしたかなどを知るために計測会を開催し、体力の目安を知るPC値のほか歩幅、分速も測定します。このような活動を継続実施するために年2回サポーター養成講座を開き、中高年の方のウォーキングをサポートするボランティアの養成も行っています。この他、各種団体やグループからの依頼でウォーキングミニ講座や出前ウォーキング講座を開催しています。

3. 世田谷MAPと五つの公園の主な集合場所

ウォーキングサポーターは五つのグループに分かれ、駒沢、世田谷、羽根木、芦花の各公園を担当しています。各公園グループが開催するイベントの主な集合場所は以下の通りです。下の地図や世田谷区発行の世田谷全図を確認のうえ、ご参加ください。(世田谷全図は区役所、まちづくりセンターで貰えます)



砧公園グループ：区立大蔵第二運動場玄関ロビー

<交通>東急・小田急バス渋谷駅⇨成城学園前駅 NHK技研前バス停下車徒歩8分、東急バス都立大学駅北口⇨成城学園前駅 大蔵第二運動場バス停下車徒歩1分

駒沢公園グループ：駒沢公園内サイクリングセンター休憩所

<交通>田園都市線 駒沢大学駅下車徒歩12分、東急バス渋谷駅⇨等々力 駒沢公園西口バス停下車徒歩5分、東急バス渋谷駅⇨田園調布駅 駒沢公園東口バス停下車徒歩5分

世田谷公園グループ：世田谷公園内噴水横の売店付近

<交通>田園都市線、世田谷線 三軒茶屋駅下車徒歩15分、玉川通りを走る全ての路線バス 三宿バス停下車徒歩5分

羽根木公園グループ：円乗院前(代田2-17-3環七宮前橋交差点東側)

<交通>小田急線 世田谷代田駅南口より環七沿いに徒歩5分 京王井の頭線 新代田駅より環七沿いに徒歩20分

都バス駒沢陸橋⇨新宿駅西口または

小田急バス経堂駅⇨渋谷駅 宮前橋バス停下車徒歩3分

芦花公園グループ：芦花恒春園正門のサービスセンター前

<交通>京王線 芦花公園駅または八幡山駅下車徒歩15分、京王バス千歳船橋駅⇨千歳烏山駅 芦花恒春園バス停下車徒歩7分

4. 活動予定表

各公園の活動予定表は毎月10日までに翌月分を作成し、イベント参加者に配布しています。この他、三軒茶屋キャロットタワー3階市民活動支援コーナー、世田谷ボランティアセンター、ひだまり友遊会館(老人会館)情報ステーション、地区社会福祉協議会事務所、あんしんすこやかセンター(池尻、上馬、上町、経堂、下馬、太子堂、深沢、若林など)に置いてあります。

パソコンから予定表を見たり、取り出したい方のために二つの方法を用意しています。

世田谷生涯現役ネットワークが運営する生涯現役ドットネット

<http://towntip.jp/setagaya/> から予定表を見る方法と e-mail: setagayaWF@gmail.com にアドレスを登録し 毎月活動予定表を送信してもらう方法です。(e-mailアドレスやURLは予告なく変更される事があります、ご了承の上ご利用ください)

5. 参加者

各公園のイベントは公園外イベント200円、公園内イベント無料の参加費を原則にしています。中高年参加者の健康保持やウォーキングの習慣化のため各公園のイベントに何度でも参加できるようにパスポート(年間2,000円、下半期1,000円、2012年現在)を発行し参加者の便宜を図りながら運営しています。

2011年には年間のイベント参加者が延べ3,000人を超え、パスポート購入者も100名を超えました。

6. 参加者の声

- ・疲れにくくなり、風邪も引かなくなった。(60代女性、継続参加2年)
- ・睡眠導入剤を処方されなくても、よく眠れるようになった。(70代男性、継続参加1年半)
- ・骨密度の数値が上がり医者に驚かれた。(70代女性、継続参加3年)
- ・一人で参加したが、仲間ができて、楽しい!明るくなった。(60代女性、継続参加1年)
- ・知らない世田谷を歩くことができて楽しい。(50代男性、継続半年)
- ・血圧が下がり安定した。(70代女性、継続参加半年)
- ・血糖値を維持するのに役立っている。(60代男性、継続参加2年)
- ・話し相手が出来て楽しい。明るい性格になった。(70代女性、継続参加1年)
- ・活動予定表があるので、それを楽しみに生活し、生活にメリハリができた。(60代女性、継続参加2年)
- ・季節を楽しむことができる。(60代女性、継続参加3年)
- ・外出がおっくうでなくなった。(70代男性、継続参加1年)
- ・イベントに参加して歩ける距離や時間が把握できるようになった。(70歳代女性、継続3年)

【お友達ご紹介カード】

切り取ってお使い下さい

お友達ご紹介カード	
お名前	
ご紹介者名	

お友達ご紹介カード	
お名前	
ご紹介者名	

お友達ご紹介カード	
お名前	
ご紹介者名	

『江戸五街道を歩く』の使い方

世田谷ウォーキングフォーラム 各公園の主な集合場所

砧公園 世田谷区立大蔵第二運動場(大蔵4-7-1)玄関ロビー
駒沢公園 駒沢オリンピック公園内 サイクリングセンター休憩所
世田谷公園 世田谷公園内 噴水横の売店付近(池尻1-5-27)
羽根木公園 円乗院前(代田2-17-3・環七宮前橋交差点東側すぐ)
芦花公園 恒春園正門(粕谷1-20-1)のサービスセンター前
※イベントの場合、集合場所が変わることがあります

世田谷ウォーキングフォーラム 各公園の主な集合場所

砧公園 世田谷区立大蔵第二運動場(大蔵4-7-1)玄関ロビー
駒沢公園 駒沢オリンピック公園内 サイクリングセンター休憩所
世田谷公園 世田谷公園内 噴水横の売店付近(池尻1-5-27)
羽根木公園 円乗院前(代田2-17-3・環七宮前橋交差点東側すぐ)
芦花公園 恒春園正門(粕谷1-20-1)のサービスセンター前
※イベントの場合、集合場所が変わることがあります

世田谷ウォーキングフォーラム 各公園の主な集合場所

砧公園 世田谷区立大蔵第二運動場(大蔵4-7-1)玄関ロビー
駒沢公園 駒沢オリンピック公園内 サイクリングセンター休憩所
世田谷公園 世田谷公園内 噴水横の売店付近(池尻1-5-27)
羽根木公園 円乗院前(代田2-17-3・環七宮前橋交差点東側すぐ)
芦花公園 恒春園正門(粕谷1-20-1)のサービスセンター前
※イベントの場合、集合場所が変わることがあります

- ・世田谷ウォーキングフォーラムが五つの公園で主催するイベントに参加された方に、主催者が決めた距離で、江戸五街道のコースを双六のように進みます。
- ・このコースはバーチャルウォークⅠの足慣らしコース、世田谷区内電車巡りコース、世田谷を歩いて発見コース148.7kmを踏破し、次にバーチャルウォークⅡの世田谷区内路線バス巡りコース273.0km、合計421.7kmを踏破された方が利用します。
- ・イベントに参加した方は終了後距離の認定印を貰ってください。
- ・健康保持を目的としたウォーキングですので、体調に十分注意し、自己責任で参加してください。

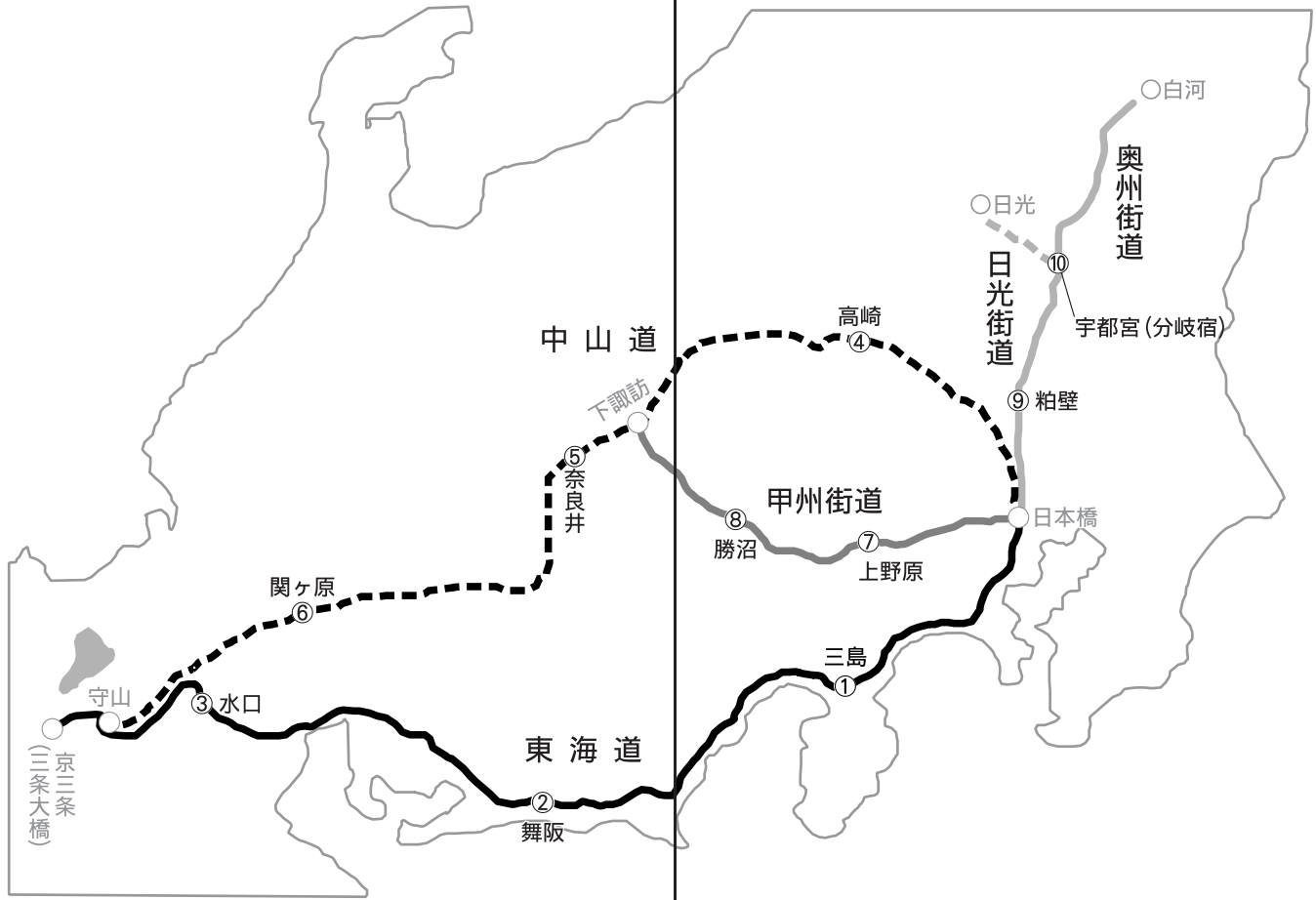
《江戸五街道を歩くコースの構成》

東海道(江戸～京三条)、中山道(江戸～草津)、甲州街道(江戸～下諏訪)、奥州街道(江戸～福島)、日光街道(江戸～鉢石)の順に江戸五街道の194の宿場を歩きます。但し、日光街道は宇都宮まで奥州街道と同じ道を通りますので、宇都宮分岐後の街道を歩きます。

《参加記念品》

江戸五街道を歩くコース内の①～⑩の番号の入ったポイントを通過する都度、記念の葉または絵葉書が貰えます。

江戸五街道図



東海道五十三次

単位：km

No	東海道宿場名	距離	街道累計	総累計	検印
起点	お江戸日本橋	※※※	0	0	
1	品川	7.9	7.9	7.9	
2	川崎	9.8	17.7	17.7	
3	神奈川	9.8	27.5	27.5	
4	保土ヶ谷	4.9	32.4	32.4	
5	戸塚	8.8	41.2	41.2	
6	藤沢	7.2	48.4	48.4	
7	平塚	13.2	61.6	61.6	
8	大磯	2.8	64.4	64.4	
9	小田原	15.7	80.1	80.1	
10	箱根	16.6	96.7	96.7	
11	三島	14.8	111.5	111.5	① ☆
12	沼津	5.9	117.4	117.4	
13	原	5.9	123.3	123.3	
14	吉原-よしわら	12.4	135.7	135.7	
15	蒲原-かんばら	11.1	146.8	146.8	
16	由比	3.9	150.7	150.7	
17	興津-おきつ	9.2	159.9	159.9	
18	江尻	4.3	164.2	164.2	
19	府中	10.8	175.0	175.0	
20	毬子-まりこ	5.9	180.9	180.9	
21	岡部	7.9	188.8	188.8	
22	藤枝	7.1	195.9	195.9	
23	島田	8.7	204.6	204.6	
24	金谷-かなや	3.9	208.5	208.5	
25	日坂-にっさか	7.1	215.6	215.6	

No	東海道宿場名	距離	街道累計	総累計	検印
26	掛川	7.1	222.7	222.7	
27	袋井	9.6	232.3	232.3	
28	見附-みつけ	5.9	238.2	238.2	
29	浜松	16.6	254.8	254.8	
30	舞阪-まいさか	11.1	265.9	265.9	② ☆
31	新居-あらい	3.9	269.8	269.8	
32	白須賀-しらすか	6.8	276.6	276.6	
33	二川-ふたがわ	7.6	284.2	284.2	
34	吉田	5.9	290.1	290.1	
35	御油-ごゆ	10.3	300.4	300.4	
36	赤坂-あかさか	1.7	302.1	302.1	
37	藤川	8.8	310.9	310.9	
38	岡崎	5.9	316.8	316.8	
39	池鯉鮒-ちりゅう	15.1	331.9	331.9	
40	鳴海-なるみ	11.1	343.0	343.0	
41	宮-みや	5.9	348.9	348.9	
42	桑名	27.5	376.4	376.4	
43	四日市	12.7	389.1	389.1	
44	石薬師-いしやくし	10.8	399.9	399.9	
45	庄野	2.9	402.8	402.8	
46	亀山	7.9	410.7	410.7	
47	関	5.9	416.6	416.6	
48	坂下	5.9	422.5	422.5	
49	土山	9.8	432.3	432.3	
50	水口-みずくち	11.0	443.3	443.3	③ ☆
51	石部-いしべ	13.1	456.4	456.4	
52	草津	10.6	467.0	467.0	

No	東海道宿場名	距離	街道累計	総累計	検印
53	大津	14.4	481.4	481.4	
終点	京三条	11.8	493.2	493.2	三条大橋

中山道六十八次

単位：km

No	中山道宿場名	距離	街道累計	総累計	検印
起点	お江戸日本橋	※※※	0.0	493.2	
1	板橋	10.7	10.7	503.9	
2	蕨-わらび	8.6	19.3	512.5	
3	浦和	4.7	24.0	517.2	
4	大宮	6.1	30.1	523.3	
5	上尾	8.4	38.5	531.7	
6	桶川	3.6	42.1	535.3	
7	鴻巣-こうのす	8.3	50.4	543.6	
8	熊谷	15.6	66.0	559.2	
9	深谷	11.8	77.8	571.0	
10	本庄	11.0	88.8	582.0	
11	新町-しんまち	8.9	97.7	590.9	
12	倉賀野-くらがの	6.7	104.4	597.6	
13	高崎	4.8	109.2	602.4	④ ☆
14	板鼻-いたはな	8.1	117.3	610.5	
15	安中-あんなか	3.3	120.6	613.8	
16	松井田	9.7	130.3	623.5	
17	坂本	8.8	139.1	632.3	
18	軽井沢	12.7	151.8	645.0	
19	沓掛-くつかけ	3.9	155.7	648.9	
20	追分-おいわけ	4.7	160.4	653.6	
21	小田井	5.7	166.1	659.3	

No	中山道宿場名	距離	街道累計	総累計	検印
22	岩村田	4.6	170.7	663.9	
23	塩名田-しおなだ	5.6	176.3	669.5	
24	八幡-やわた	2.6	178.9	672.1	
25	望月-もちづき	3.7	182.6	675.8	
26	芦田	5.2	187.8	681.0	
27	長久保	5.5	193.3	686.5	
28	和田	7.4	200.7	693.9	
29	下諏訪	22.6	223.3	716.5	
30	塩尻	11.7	235.0	728.2	
31	洗馬-せば	6.5	241.5	734.7	
32	本山	3.3	244.8	738.0	
33	贄川-にえかわ	7.6	252.4	745.6	
34	奈良井	7.1	259.5	752.7	⑤ ☆
35	藪原-やぶはら	5.5	265.0	758.2	
36	宮ノ越	7.5	272.5	765.7	
37	福島	8.7	281.2	774.4	
38	上松-あげまつ	8.5	289.7	782.9	
39	須原	12.1	301.8	795.0	
40	野尻	7.5	309.3	802.5	
41	三留野-みどの	10.1	319.4	812.6	
42	妻籠-つまご	3.2	322.6	815.8	
43	馬籠-まごめ	7.3	329.9	823.1	
44	落合	4.6	334.5	827.7	
45	中津川	4.1	338.6	831.8	
46	大井	11.3	349.9	843.1	
47	大湫-おおくて	12.3	362.2	855.4	
48	細久手-ほそくて	6.9	369.1	862.3	

No	中山道宿場名	距離	街道累計	総累計	検印
49	御嵩ーみたけ	11.4	380.5	873.7	
50	伏見	4.5	385.0	878.2	
51	太田	8.1	393.1	886.3	
52	鵜沼ーうぬま	9.3	402.4	895.6	
53	加納	17.4	419.8	913.0	
54	河渡ーごうど	5.9	425.7	918.9	
55	美江寺ーみえじ	4.8	430.5	923.7	
56	赤坂	9.6	440.1	933.3	
57	垂井ーたるい	5.9	446.0	939.2	
58	関ヶ原	5.2	451.2	944.4	⑥ ☆
59	今須	4.2	455.4	948.6	
60	柏原	3.3	458.7	951.9	
61	醒井ーさめがい	5.4	464.1	957.3	
62	番場ーばんば	4.3	468.4	961.6	
63	鳥居本ーとりいもと	5.4	473.8	967.0	
64	高宮	6.4	480.2	973.4	
65	愛知川ーえちがわ	7.4	487.6	980.8	
66	武佐ーむさ	11.1	498.7	991.9	
67	守山	16.5	515.2	1,008.4	
終点	草津	5.1	520.3	1,013.5	

甲州街道三十八次

単位：km

No	甲州街道宿場名	距離	街道累計	総累計	検印
起点	お江戸日本橋	※※※	0	1,013.5	
1	内藤新宿	7.1	7.1	1,020.6	
2	下高井戸	7.6	14.7	1,028.2	
3	上高井戸	2.8	17.5	1,031.0	

No	甲州街道宿場名	距離	街道累計	総累計	検印
4	国領ーこくりょう	5.6	23.1	1,036.6	
5	府中	7.5	30.6	1,044.1	
6	日野	9.5	40.1	1,053.6	
7	八王子	5.5	45.6	1,059.1	
8	駒木野ーこまきの	7.4	53.0	1,066.5	
9	小仏	3.2	56.2	1,069.7	
10	小原ーおばら	4.9	61.1	1,074.6	
11	与瀬ーよせ	1.3	62.4	1,075.9	
12	吉野	3.6	66.0	1,079.5	
13	関野ーせきの	2.6	68.6	1,082.1	
14	上野原ーうえのはら	3.7	72.3	1,085.8	⑦ ☆
15	鶴川	2.0	74.3	1,087.8	
16	野田尻ーのだじり	4.3	78.6	1,092.1	
17	犬目ーいぬめ	3.5	82.1	1,095.6	
18	下鳥沢	4.1	86.2	1,099.7	
19	上鳥沢	1.0	87.2	1,100.7	
20	猿橋ーさるはし	2.6	89.8	1,103.3	
21	駒橋ーこまはし	2.8	92.6	1,106.1	
22	大月	1.1	93.7	1,107.2	
23	下花咲	1.8	95.5	1,109.0	
24	上花咲	0.5	96.0	1,109.5	
25	下初狩ーしもはつかり	3.9	99.9	1,113.4	
26	中初狩	1.0	100.9	1,114.4	
27	白野ーしろの	2.5	103.4	1,116.9	
28	阿弥陀海道ーあみだ	2.9	106.3	1,119.8	
29	黒野田	0.9	107.2	1,120.7	
30	駒飼ーこまかい	10.9	118.1	1,131.6	

No	奥州街道宿場名	距離	街道累計	総累計	検印
31	鶴瀬	1.3	119.4	1,132.9	
32	勝沼	3.9	123.3	1,136.8	⑧ ☆
33	栗原	3.4	126.7	1,140.2	
34	石和ーいさわ	6.2	132.9	1,146.4	
35	甲府	6.7	139.6	1,153.1	
36	葦崎ーにらさき	12.8	152.4	1,165.9	
37	台ヶ原ーだいがはら	17.8	170.2	1,183.7	
38	教来石ーきょうらいし	5.5	175.7	1,189.2	
39	薦木ーつたき	4.8	180.5	1,194.0	
40	金沢	12.4	192.9	1,206.4	
41	上諏訪	12.7	205.6	1,219.1	
終点	下諏訪	5.7	211.3	1,224.8	

奥州街道二十七次

単位：km

No	奥州街道宿場名	距離	街道累計	総累計	検印
起点	お江戸日本橋	※※※	0.0	1,224.8	
1	千住	8.8	8.8	1,233.6	
2	草加	9.5	18.3	1,243.1	
3	越ヶ谷	7.2	25.5	1,250.3	
4	粕壁ーかすかべ	11.5	37.0	1,261.8	⑨ ☆
5	杉戸	6.5	43.5	1,268.3	
6	幸手ーさって	5.7	49.2	1,274.0	
7	栗橋	8.8	58.0	1,282.8	
8	中田	1.8	59.8	1,284.6	
9	古河ーこが	5.9	65.7	1,290.5	
10	野木ーのぎ	2.6	68.3	1,293.1	
11	間々田ーままだ	6.6	74.9	1,299.7	

No	奥州街道宿場名	距離	街道累計	総累計	検印
12	小山	7.3	82.2	1,307.0	
13	新田ーしんでん	6.0	88.2	1,313.0	
14	小金井	2.5	90.7	1,315.5	
15	石橋	7.0	97.7	1,322.5	
16	雀宮ーすずめのみや	6.5	104.2	1,329.0	
17	宇都宮 / 分岐宿	7.8	112.0	1,336.8	
18	白沢ーしろさわ	11.0	123.0	1,347.8	
19	氏家	6.9	129.9	1,354.7	
20	喜連川ーきつれがわ	7.6	137.5	1,362.3	
21	佐久山	11.7	149.2	1,374.0	
22	大田原	6.9	156.1	1,380.9	
23	鍋掛ーなべかけ	12.3	168.4	1,393.2	
24	芦野	8.7	177.1	1,401.9	
25	白坂	12.1	189.2	1,414.0	
終点	福島 / 白河	9.5	198.7	1,423.5	

日光街道は奥州街道から宇都宮で分岐していますので、その先の街道を歩きます。

日光街道二十一次

単位：km

No	日光街道宿場名	距離	街道累計	総累計	検印
起点	江戸宇都宮 / 分岐宿	※※※	0.0	1,423.5	⑩ ☆
1	徳次郎	10.4	10.4	1,433.9	
2	大沢	9.5	19.9	1,443.4	
3	今市	7.3	27.2	1,450.7	
終点	鉢石ーはちいし	8.5	35.7	1,459.2	

江戸五街道踏破おめでとうございます

