

関東ふれあいの道



ガイドブック



1都6県を
ぐるりと結ぶ
一本の道

美しい自然や歴史、文化遺産など名所がいっぱいだよ!

全 160 コース 総延長 1,803km
[全コース/各都県コース踏破認定制度]



関東ふれあいの道



神奈川県コースは、千葉県から東京湾フェリーで到着する久里浜港から東京都梅の木平までのバス等連絡区間を含め197.2kmで、実際に歩く区間は17コース、153.9kmとなっています。

1番コースから7番コースまでは、一部丘陵に入る区間もありますが、三浦半島から湘南海岸の相模湾沿を歩くコースです。8番コースからは田園地帯に入り、丹沢大山国定公園・県立丹沢大山自然公園・県立陣馬相模湖自然公園を通る11番、12番、16番、17番の各コースは本格的な登山道を含みます。健康に気をつけ、体調を整えて歩きましょう。



神奈川県PRキャラクター
かながわキンタロウ



コース	距離	見所	所要時間(目安)	難易度
①	10.3 km	剱崎、盗人狩	3時間00分	■
②	3.4 km	歌舞島、諸磯湾	1時間00分	■
③	7.7 km	和田長浜海岸、荒崎公園	2時間30分	■
④	10.7 km	大楠山、立石公園、長者ヶ崎	3時間30分	■
⑤	6.2 km	由比ヶ浜、稲村ヶ崎	1時間45分	■
⑥	10.2 km	新江ノ島水族館、湘南海岸	2時間30分	■
⑦	7.6 km	浅間山、東海道の松並木	2時間30分	■
⑧	8.9 km	鷹取山、妙円寺(銭洗い弁天)	2時間45分	■
⑨	9.4 km	権現山、弘法山	2時間45分	■
⑩	8.5 km	太田道灌、日向薬師	2時間30分	■
⑪	8.8 km	順礼峠	3時間15分	■
⑫	11.3 km	半原越、仏果山	3時間45分	■
⑬	10.3 km	雨乞山、城山山頂の築井古城の碑	3時間00分	■
⑭	7.1 km	峰の薬師、三沢峠	2時間30分	■
⑮	8.6 km	権現山、宝蓮寺	2時間45分	■
⑯	8.7 km	養毛越、大山阿夫利神社	3時間30分	■
⑰	16.2 km	経ヶ岳、三増合戦場の碑	5時間30分	■

※靴マーク■が多いほど、難易度が高くなります。

神奈川県コースマップのご案内

神奈川県ホームページからダウンロードできます。



⑯コース
出遭ったカモシカ

神奈川県コースのお問合わせ先

神奈川県自然環境保全センター 自然公園課 046-248-2546

神奈川県 自然環境保全課 045-210-4310

<http://www.pref.kanagawa.jp/docs/f4y/02yama/choukyori/kantou01.html>



▲経ヶ岳からみた丹沢山地 ⑰



▲勝楽寺(田代半僧坊) ⑰



▲三増合戦場の碑 ⑰

半原越、経ヶ岳の展望を楽しんだあとは、今はのどかな山里になっている古戦場を歩き戦国時代に思いを馳せるコースです。
●田代半僧坊：曹洞宗勝楽寺、開山は天文13年(1544年)といわれています。大樹の杉と銀杏の木立に囲まれた荘厳な山門は、嘉永4年(1851年)の作で、木造総けやきの二層銅板ぶき、入母屋突破風造りで、県央随一の規模と優美を誇っています。
(コース17 北条武田合戦場のみち)

⑯ 二重の滝 ▶

大山阿夫利神社や日向薬師の歴史、モミ原生林の森林浴、下社や見晴台からの眺望を楽しむ盛りだくさんのコースです。

●二重の滝：水量はあまり多くありませんが、いかにも深山幽谷の趣があります。また、二重の滝付近から見晴台へ通じる道の一部は、都市近くに現存する数少ないモミ原生林が広がり県の天然記念物となっています。
(コース16 大山参り養毛のみち)



▲ 弁天島 ③

和田長浜の砂浜と荒崎の岩礁に砕ける白波が対照的な、相模湾の海岸をたどるコースです。荒崎からは相模湾の向こうに箱根や富士山が望めます。
(コース3 荒崎・潮騒のみち)

神奈川県コース踏破者の声

神奈川県コースの特色、魅力は変化に富んだ多様なルートを楽しめる点だと思います。三浦の岩礁、湘南の砂浜、県央の里山・丘陵、丹沢津久井の山と湖。実に様々な自然、景観を堪能できます。
一度の踏破だけでその良さは十分に分からないかもしれません。四季折々趣を変える風景を楽しみながらまた歩いてみたいコースばかりです。
(神奈川県/48歳・男性)

神奈川県コースは、海のみち有り山のみち有りとして神奈川県を楽しめるコースです。各コース共、歩行距離は初心者の私にも歩くことができる適切な長さだと思いました。三浦半島で過ごした幼い頃の記憶をたどり、伊勢原市での神社の節分祭に出遭い、花の見所で咲く頃に再訪したいと想いをはせ、それぞれ意味のある「みち」でした。
(神奈川県/53歳・女性)

私は2011年のGWを利用し5日間で踏破しました。本コース魅力は、何と言っても前半が三浦半島から湘南にかけての海岸の道、後半が丹沢を中心とした山岳の道で、変化に富んだ自然を満喫できること。
さらに、弘法大師から武田・北条氏の戦場跡など、歴史の流れを感じさせてくれることでしょうか。
(神奈川県/55歳・男性)

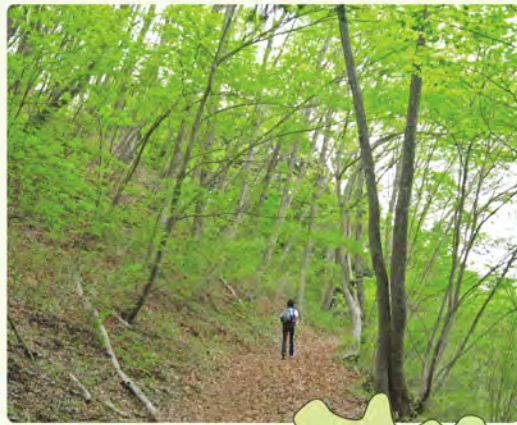
2~6月、夫婦で海・山・湖が一杯のこのコースを歩きました。案内書と道標が整備されていたので全コース迷う事なく安全に歩くことが出来、関係者に感謝です。
初めて行った三浦半島の岩礁の岩と波に感激し、唯一泊まった葉山の民宿では江の島に沈む夕日が感動的でした。丹沢東側の山歩きも花と新緑の中、快適で楽しめました。
(東京都/68歳・男性)

関東ふれあいの道



東京都コースは、起点の八王子市・梅の木平から、ゆるやかな起伏の続く都県境尾根を経て、奥多摩山地を南から北に横断する変化に富んだルートです。明治の森高尾国定公園、都立高尾陣場自然公園、秩父多摩甲斐国立公園の三つの自然公園区域を通して奥多摩町上日向までの延長74.4km・7コースが設定されています。

美しい自然を楽しむばかりではなく、田園風景や地域の歴史、文化遺産にふれあうことができる道となっています。

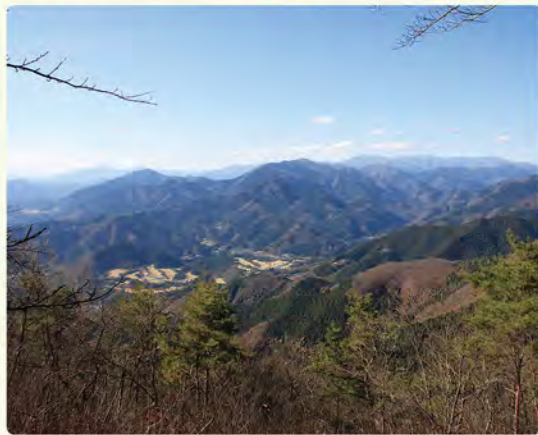


4 浅間嶺登山道▶

▼大滝～富士見台 5



▼富士見のみちからの眺望 3



▲一丁平登山道 1 2

距離	見 所	所要時間(目安)	難易度
① 16.2 km	小仏城山山頂からの眺望、高尾山、大垂水峠	7時間05分	■■■■■
② 19.4 km	景信山、陣場山山頂からの眺望	7時間05分	■■■■■
③ 14.7 km	生藤山山頂からの富士山の眺望	6時間00分	■■■■■
④ 8.0 km	浅間嶺、甲州中道、瀬戸沢の一軒家、弘沢の滝	3時間30分	■■■■■
⑤ 9.0 km	天狗の滝、綾滝、大滝、大岳鍾乳洞、富士見台からの眺望	4時間20分	■■■■■
⑥ 11.5 km	御岳山・日の出山からの眺望、御岳神社、神代ケヤキ	4時間40分	■■■■■
⑦ 13.1 km	惣岳山、岩茸石山、棒ノ嶺山頂からの眺望	5時間00分	■■■■■

※靴マーク■が多いほど、難易度が高くなります。



東京都コースのお問合わせ先

東京都環境局緑環境課 03-5388-3508

https://www.kankyo.metro.tokyo.lg.jp/naturepark/know/chokyori/kanto_fureai.html



6日の出山▶

日の出山は秩父多摩甲斐国立公園の表玄関となる標高902mの山です。天気の良い日には、山頂から関東平野が一望でき、都心の高層ビル群や東京スカイツリーが眺められます。(コース6 杉の木陰のみち)



◀高尾山 1 2

東京近郊にありながら、四季折々の自然にふれ合える高尾山は、年間を通じて多くの観光客でにぎわいます。冬は積雪することがあり、銀世界が一面に広がります。(コース1・2 湖のみち、鳥のみち)



5大滝▶

このコースには三段になって落ちる天狗の滝や、綾滝、大滝があり、新緑や紅葉とのコントラストが大変美しいです。途中には、東京都指定・天然記念物の大岳鍾乳洞があります。(コース5 鍾乳洞と滝のみち)

東京都コースマップのご案内

東京都コースマップは緑環境課で配布しています。

※郵送での請求方法については、ホームページをご覧ください。

東京都コース踏破者の声

山歴2年。日帰り登山を中心に、天気が良ければほぼ毎週、夫婦で山に通っています。

お勧めコースは「①湖のみち」。比較的平坦なコースで気軽に歩けます。歩き応えがあるのは「⑤鍾乳洞と滝のみち」。滝、急斜面、やせ尾根等、バリエーション豊富で、少しハードですが楽しめます。

尚、コースマップは見やすく便利です。是非事前に入手することをお勧めします。(神奈川県/40歳・女性)

東京都コースはすべて山道が中心で、適度の体力があれば無理なく自然を楽しめるように設定されています。交通の便に比較的恵まれていることも魅力の一つだと思います。お気に入りのコースは「⑤鍾乳洞と滝のみち」です。滝あり、沢道あり、ちょっと油断のできない岩道ありと変化を見せてくれます。また、馬頭刈尾根の「ある一点」から見る富士山は最高に美しいシチュエーションで、特に冬がおすすめです。(千葉県/74歳・男性)

東京コースには富士山の眺望や茶屋、鍾乳洞、滝と変化に富んでいますが、私のお勧めは「⑤鍾乳洞と滝のみち」コースです。登山道から暫く登るとつづら岩でロッククライミングをしている光景に出会います。横目に見ながらその先に進むと大きな滝があり、川の流れ落ちる所を横から見る事ができ、その先は渓流になります。太陽の光を受け新緑や渓流がキラキラ輝きとても美しいものです。

貴方も一度訪れてみてはいかがでしょうか。(東京都/47歳・男性)

ウォーキングは痩せます。毎日1時間の週末日帰り山歩きで1年間に10kg痩せました。お陰で極めて健康体になり、血液検査もすべて正常値になりました。東京都コースは都会のイメージとは全く違い、きれいな空気と大自然を満喫できます。しかも1日で歩くには手頃な時間で、心地よい疲労感に包まれます。

どのコースも素晴らしいですが、私はやはり「②鳥のみち」陣場山あの広々とした高原からの富士山が印象的でした。(千葉県/59歳・男性)

関東ふれあいの道



埼玉県コースは、飯能市・棒ノ嶺から六つの県立自然公園を通り、神川町・三波石峡に至る総延長155.5kmの歩道で、13コースあります。

東京都境の棒ノ嶺から白谷沢の溪流、足腰の守り神として有名な子の権現などの古刹、関東平野が一望できる伊豆ヶ岳や山沿いの集落、桜の名所美の山公園、名勝天然記念物「長瀨」の荒川沿岸、宝登山、かつて山伏たちが修行したといわれる黒山三滝、群馬県へと続く三波石峡など、多様な自然と歴史や文化にふれあえるコースとなっています。



埼玉県コースマップのご案内

埼玉県ホームページに掲載しております。
ホームページ内の検索欄に
「ふれあいの道」と入力してください。

距離	見所	所要時間(目安)	難易度
① 8.9 km	棒ノ嶺、白谷沢の溪流、有間ダム	3時間50分	▲▲▲
② 9.5 km	竹寺、子(ね)の権現、法光寺	3時間30分	▲▲
③ 14.5 km	伊豆ヶ岳、正丸峠、子(ね)の権現	6時間20分	▲▲▲
④ 15.6 km	刈場坂峠、大野峠、白石峠	6時間20分	▲▲▲
⑤ 13.1 km	大霧山、定峰峠	4時間40分	▲▲▲
⑥ 8.2 km	美の山公園、万福寺、二十三夜寺	2時間40分	▲
⑦ 8.8 km	宝登山、宝登山神社、岩畳	3時間10分	▲
⑧ 4.3 km	破風山、札立峠、水潜寺	2時間00分	▲
⑨ 14.3 km	城峯山、城峯公園、城峯神社	4時間50分	▲▲▲
⑩ 11.2 km	下久保ダム、神流湖、城峯公園、三波石峡	3時間00分	▲
⑪ 8.0 km	顔振峠、黒山三滝	3時間00分	▲▲
⑫ 22.0 km	関八州見晴台、ふな峠、つつじ山、大野峠	8時間10分	▲▲▲
⑬ 17.1 km	秩父高原牧場、釜山神社	5時間40分	▲▲▲

※みどり自然課HPに詳細を記載しています。 ※靴マーク▲が多いほど、難易度が高くなります。



埼玉県のマスコット
コバトン

埼玉県コースのお問合わせ先

埼玉県みどり自然課 048-830-3156

<https://www.pref.saitama.lg.jp/a0508/shisetsu/kanfuretop.html>



(長瀨町提供)

▲宝登山山頂のロウバイ園 ⑦

標高 497 メートルの宝登山山頂にあるロウバイ園は、毎年1月上旬から2月中旬にかけて約 2,000 平方メートルの園地に約 2,000 本のロウバイが咲き乱れ、甘い香りに包まれます。
また、山頂からは、眼下に広がる秩父の町並みも良く見えます。
(コース7 長瀨の自然と歴史を学ぶみち)



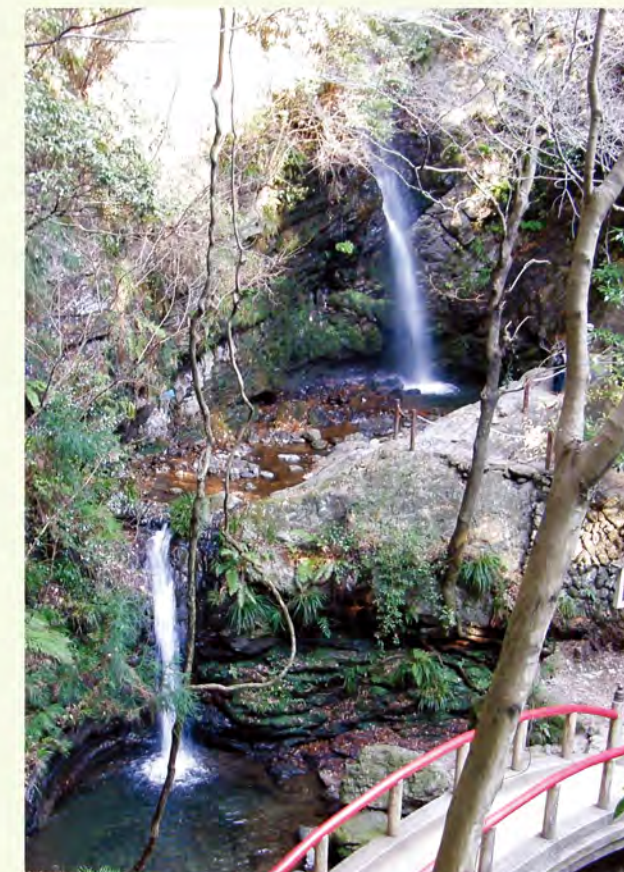
▲子の権現の鉄わらじ ②③

子の権現(天龍寺)は、平安時代に開山された歴史ある天台宗のお寺で、火災と腰から下の病気に霊験があると信仰されています。
また、境内には、重さ2トンもある世界一の鉄わらじが飾られています。
(コース2・3 奥武蔵の古刹を訪ねるみち、伊豆ヶ岳を越えるみち)



⑥ 美の山公園 ▶

美の山公園は、「埼玉県に桜の名所を作ろう」という発想から、秩父市と皆野町にまたがる養山(みのやま)に、10年の年月をかけ約10,000本の桜を植えて、昭和54年に開園しました。
その後もツツジやアジサイが植えられ、「花の名所」として親しまれています。
(コース6 花の美の山公園を訪ねるみち)



▲黒山三滝 ⑪

黒山三滝は、男滝、女滝、天狗滝の3つの滝からなっています。
また、日本観光百選にも選ばれ、春の新緑や秋の紅葉の季節は格別です。
(コース11 義経伝説と滝のあるみち)

埼玉県コース踏破者の声

「⑩下久保ダムを望むみち」

神流川の三波石峡は長さ1.5キロの国指定の名勝および天然記念物で、三波石の巨岩奇岩四十八石にそれぞれ名前が付けられています。

景色を眺めながら遊歩道に沿って上流に向かって歩くと、鎖を使って歩く箇所もあります。三波石峡奥に架かる叢石橋は緑に溶け込む美しい橋で、三波石峡を見下ろす景色は素晴らしいです。
(東京都/63歳・男性)

「④峠の歴史をしのぶみち」

峠の歴史をしのぶみちということで、タイトルどおり峠がたくさんあり、アップダウンが激しく、距離がかなり長いので体力勝負のコースでした。

今まで経験した峠は展望が良くなかったのですが、今回のコースの刈場坂峠の展望は素晴らしく感動しました。(東京都/28歳・男性)

関東ふれあいの道



群馬県コースは、名勝三波石峡で埼玉県と境を接し、上毛三山(妙義山、榛名山、赤城山)を経て、みどり市から栃木県日光市に抜ける355km、35コース(うち1コースは連絡コース)が設定されています。

さまざまな名所・旧跡を訪ね、その地域の歴史や風景、美しい自然にふれあうことができるコースは、最短コースで約3km、最長コースで約20km、標高差も数十mから約1,000mまで、歩く方のレベルに応じて楽しめます。



群馬県コースマップのご案内
群馬県ホームページに掲載してあります。ホームページ内の検索欄に「関東ふれあいの道」と記載してください。

距離	見所	所要時間(目安)	難易度	距離	見所	所要時間(目安)	難易度
① 5.0 km	三波石峡、三波石、下久保ダム、神流湖	1時間30分	▲	① 5.0 km	三波石峡のみち		
② 13.2 km	西御荷鉾山、妹ヶ谷不動尊、雨降山	4時間30分	▲▲	② 13.2 km	西御荷鉾山、妹ヶ谷不動尊、雨降山	4時間30分	▲▲
③	連絡コース			③	連絡コース		
④ 20.0 km	芭蕉塚、代官屋敷、天久馬頭観音、牛伏山、多胡碑、馬庭念流道場	8時間00分	▲▲▲	④ 20.0 km	芭蕉塚、代官屋敷、天久馬頭観音、牛伏山、多胡碑、馬庭念流道場	8時間00分	▲▲▲
⑤ 14.8 km	山名八幡宮、山名城址、根小屋城址、金井沢の碑	5時間00分	▲▲	⑤ 14.8 km	山名八幡宮、山名城址、根小屋城址、金井沢の碑	5時間00分	▲▲
⑥ 17.5 km	白衣観音、千人隠れ、大黒の洞穴、少林山達磨寺	4時間00分	▲▲	⑥ 17.5 km	白衣観音、千人隠れ、大黒の洞穴、少林山達磨寺	4時間00分	▲▲
⑦ 11.5 km	長学寺の梵鐘、前田家の霊廟及び虎イチョウ、貫前神社	3時間30分	▲▲	⑦ 11.5 km	歴史を尋ねるのみち		
⑧ 8.8 km	宮崎神社、宮崎の宿、宮崎公園、旧茂木家住宅	3時間00分	▲▲	⑧ 8.8 km	旧信州街道のみち		
⑨ 9.8 km	大桁山展望、虻田福寿草の里	4時間30分	▲▲	⑨ 9.8 km	大桁山登山コース		
⑩ 9.6 km	さくらの里、中之岳神社、妙義山	4時間30分	▲▲	⑩ 9.6 km	さくらの里と石門のみち		
⑪ 7.5 km	妙義湖、中木のサザンカ、妙義神社	3時間00分	▲▲	⑪ 7.5 km	旧道裏妙義のみち		
⑫ 7.9 km	子育て蔵尊、小根山森林公園、仙ヶ滝	3時間30分	▲▲	⑫ 7.9 km	小根山森林公園へのみち		
⑬ 7.4 km	上毛三山・秩父連峰・上信越の眺望、赤穂四十七士像、秋間梅林	3時間40分	▲▲	⑬ 7.4 km	上毛三山からのみち		
⑭ 6.7 km	栗崎城址、金透院、小栗上野介顕彰慰霊碑	3時間50分	▲▲	⑭ 6.7 km	栗崎城址のみち		
⑮ 8.2 km	榛名神社と参道の老古杉、榛名富士と榛名湖	3時間00分	▲▲	⑮ 8.2 km	榛名山へのみち		
⑯ 8.7 km	伊香保温泉街と石段、伊香保神社、夢二記念館	2時間10分	▲▲	⑯ 8.7 km	伊香保温泉街のみち		
⑰ 8.5 km	水沢観音、甲波宿禰神社、ハラミュージアムパーク	2時間30分	▲▲	⑰ 8.5 km	水沢観音のみち		
⑱ 8.0 km	たかやま高原牧場、県立ぐんま天文台、なごなた坂の歌碑	3時間00分	▲▲	⑱ 8.0 km	たかやま高原牧場のみち		
⑲ 10.4 km	黒井峯遺跡、雙林寺の七不思議、子持神社	3時間30分	▲▲	⑲ 10.4 km	黒井峯からのみち		
⑳ 10.1 km	赤城神社、津久田城址、津久田人形と獅子舞	3時間30分	▲▲	⑳ 10.1 km	赤城山へのみち		
㉑ 13.7 km	白樺牧場、赤城神社、レンゲツツジ	5時間50分	▲▲▲	㉑ 13.7 km	白樺牧場のみち		
㉒ 12.8 km	覚満淵、小沼、関東平野の眺望	4時間00分	▲▲	㉒ 12.8 km	覚満淵のみち		
㉓ 2.6 km	赤城温泉、三宝堂、滝沢不動尊	1時間20分	▲▲	㉓ 2.6 km	赤城南面陽光のみち		
㉔ 8.0 km	赤城神社参道の松並木とツツジ、千本桜	3時間10分	▲▲	㉔ 8.0 km	赤城山南面陽光のみち		
㉕ 12.2 km	梨木温泉、サクラソウ自生地	4時間30分	▲▲	㉕ 12.2 km	梨木へのみち		
㉖ 7.2 km	野鳥観察	2時間50分	▲▲	㉖ 7.2 km	野鳥観察のみち		
㉗ 7.0 km	花見ヶ原キャンプ場	2時間00分	▲▲	㉗ 7.0 km	花見ヶ原からのみち		
㉘ 7.1 km	石原和三郎生誕地記念碑、石造五重塔	2時間30分	▲▲	㉘ 7.1 km	花見ヶ原からのみち		
㉙ 7.4 km	渓谷美、けさかけ橋、大滝	2時間30分	▲▲	㉙ 7.4 km	大滝へのみち		
㉚ 20.4 km	大澤寺、般若の滝、寝釈迦像	8時間00分	▲▲▲	㉚ 20.4 km	寝釈迦のみち		
㉛ 10.0 km	草木ダム、草木湖、不動滝、陶器と良寛書の館	2時間30分	▲▲	㉛ 10.0 km	草木湖をめぐるのみち		
㉜ 14.5 km	貴船神社、小平鍾乳洞、高津戸峡	4時間00分	▲▲	㉜ 14.5 km	童謡のふるさとを尋ねるのみち		
㉝ 9.7 km	吾妻公園、吾妻山、崇禅寺	4時間00分	▲▲	㉝ 9.7 km	紅葉映える峡谷のみち		
㉞ 15.6 km	桜山、冬桜、榎園、桜山森林公園	5時間30分	▲▲	㉞ 15.6 km	桜山へのみち		
㉟ 7.7 km	黒檜山展望、大沼	3時間00分	▲▲	㉟ 7.7 km	黒檜山からのみち		

※靴マーク▲が多いほど、難易度が高くなります。

群馬県コースのお問合わせ先
群馬県自然環境課 027-226-2876
<http://www.pref.gunma.jp/01/e2310114.html>



10 妙義石門群 ▶ 妙義山第四石門

上毛三山(赤城山・榛名山・妙義山)の一つ、妙義山は日本三大奇勝に数えられる名勝です。山の南西部分を占める石門群は激しく浸食され、独特な奇岩、怪石にハイカーたちは目を見張ります。(コース 10 さくらの里と石門のみち)

15 16 榛名湖 ▼



16 伊香保温泉 ▶ 伊香保温泉

榛名山の火口原湖で、ボート遊びや釣りが楽しめます。ふもとは草津とならび群馬を代表する伊香保温泉、少し足をのばすと日本三大うどんの一つ「水沢うどん」も食べられます。(コース 15・16 榛名山へのみち、榛名から水沢へのみち)

群馬県コースを踏破して、「長くて大変だったな」、「でも楽しかったな」という二つの思いがあります。上毛三山を初めとするいくつもの山々を訪れ、麓から頂上までを歩くことで、その自然の奥深さを満喫しました。そしてわたらせ渓谷を訪れた時は、まさに水の芸術の美しさでした。もう一度歩いてみたいですね。(埼玉県/39歳・男性)



▲ 赤城山 22 35

赤城山の白樺牧場や荒山高原の南面はツツジの大群生地となっており、時期(6月頃)になれば見わたす限りツツジの赤一色となります。また、黒檜山は日本百名山にもなっており、登山者でにぎわっています。(コース 22・35 ツツジのみち、黒檜山から花見ヶ原へのみち)



32 高津戸峡 ▶ 高津戸峡

群馬・栃木の県境付近を流れる渡良瀬川の峡谷で、新緑の頃から秋にかけて見頃です。とりわけ渡良瀬川兩岸の紅葉が生える秋季の景観は見逃せません。(コース 32 紅葉映える峡谷のみち)

群馬県コース踏破者の声

群馬コースで、妙義神社の近くの旅館で一泊お世話になりました。旅館のご夫妻が温かくもてなしてくださり、ご主人は夕飯前に旅館の周辺を案内してくださいました。暑い日でしたが、お風呂上りのビール、刺身こんにゃくのおいしかったこと！山好きなご主人の話聞きながら、夫も私も箸が進みました。忘れがたい群馬の思い出です。(神奈川県/40歳・女性)

群馬は上毛三山に登り、各地の温泉に入りながら、遺跡や石仏を巡り、釜めしやうどんの名物を食べながら歩きました。これは他県にない思い出で、ただ歩くだけではなく群馬県の「関東ふれあいの道」を歩く楽しみでした。(東京都/67歳・男性)

関東ふれあいの道



栃木県コースは、日光国立公園の庚申山(日光市)から7つの県立自然公園を通り福島県白河市・旗宿(白河の関跡)で東北自然歩道と連結する延長約389kmの歩道で、異なる魅力を持つ36コース(うち4コースは連絡コース)からなっております。各コースは、湿性植物の豊富な井戸湿原や山一面の桜を望む桜峠のような自然を楽しむコースや、日本最古の学校である足利学校や松尾芭蕉、源義経にまつわる諸史跡をめぐる歴史・文化にふれるコースなど、変化に富んだ魅力あふれるコースとなっております。



※コースNo.22「未成線『長倉線』をたどるみち」は、令和5年3月頃開通予定です。旧コース「アユおどる清流のみち」は令和4年9月頃まで利用可能です。令和4年10月～令和5年2月頃は両コースとも工事のため利用不可となりますのでご注意ください。詳細が決まり次第、栃木県ホームページでお知らせします。

距離	見所	所要時間(目安)	難易度	距離	見所	所要時間(目安)	難易度
1 13.1 km	備前橋山、足尾製錬所跡、銅鏡水公園、掛水倶楽部	5時間50分	▲▲▲	22 9.5 km	大峯山トンネル、拱橋	2時間30分	▲▲
2 12.5 km	銅山観光、深山巴の宿、古峰ヶ原湿原、古峯神社	3時間40分	▲▲	23 7.0 km	天狗の投石、一の鳥居、鏡岩、庚申山荘	3時間10分	▲▲
3 8.5 km	古峰ヶ原湿原、前日光牧場、前日光ハイランドロッジ	3時間30分	▲▲	24 3.4 km	庚申山荘、鬼の耳こすり、一の門、めがね岩 ※踏破認定対象外	2時間50分	▲▲
4 11.8 km	井戸湿原、仏岩、象の鼻展望台、下手のカヤ	3時間30分	▲▲	25 15.2 km	錦着山、晃石山、桜峠、馬不入山	5時間50分	▲▲
5	連絡コース			26-1 5.8 km	そば畑、みかん園、那珂川国民休養地からの眺望	1時間50分	▲▲
6 8.5 km	藤坂峠、馬打峠、行道山浄因寺	4時間00分	▲▲	26-2 9.4 km	石畑の棚田、国見の棚田などの里山風景、木須川の洞門	2時間50分	▲▲
7 9.0 km	大岩毘沙門天、両崖山、織姫神社、ばん阿寺	3時間50分	▲▲	27 12.2 km	解石神社、花立峠、稲積城跡、龍門の滝、滝駅	4時間40分	▲▲
8 14.0 km	足利学校、樺崎八幡宮、塩坂峠、出流原弁財天	4時間40分	▲▲	28 9.0 km	愛宕台公園、山あげ会館、和紙会館、鳥山城址	4時間00分	▲▲
9 7.3 km	唐沢山神社、京路戸峠、村檜神社	3時間10分	▲▲	29 10.7 km	那珂川の堤防、道の駅ばとう	3時間40分	▲▲
10 10.8 km	桜峠、清水寺、大中寺、ブドウ団地	3時間00分	▲▲	30 11.4 km	唐の御所、すすくの森、乾徳寺、広重美術館	4時間20分	▲▲
11 12.7 km	大中寺、謙信平、六角堂、太平山神社	4時間50分	▲▲	31-1 7.4 km	青少年旅行村、広瀬温泉郷、絵本の丘美術館、なかがわ水遊園	2時間40分	▲▲
12	連絡コース			31-2 13.3 km	神田城跡、かたくり山公園、那須官衙跡、法輪寺	4時間40分	▲▲
13 6.7 km	今泉神社、大宮神社	2時間00分	▲	32 11.3 km	上侍塚古墳、下侍塚古墳、笠石神社、道の駅那須与一の郷	4時間00分	▲▲
14 17.5 km	大神神社、下野国庁跡、蓮華寺、下野国分尼寺跡	5時間00分	▲▲	33-1 11.2 km	那須神社、常念寺、高岩園地、黒羽くらしの館、高館城跡	4時間10分	▲▲
15 9.0 km	箕輪城跡、稲荷神社、三嶋神社、祇園原松林	2時間20分	▲	33-2 10.8 km	那須神社、修験光明寺跡、大雄寺、芭蕉の館、黒羽城跡、高館城跡	4時間00分	▲▲
16 21.0 km	安国寺(下野薬師寺跡)、芳全寺のじだれ桜、長沼八幡宮、龍興寺	5時間10分	▲▲	34	連絡コース		
17 16.2 km	長栄寺の楼門、高田山専修寺、桜町陣屋跡	4時間40分	▲▲	35-1 4.9 km	伊王野城跡、芦野氏陣屋裏門、那須歴史探訪館、遊行柳	1時間50分	▲
18 14.2 km	大前神社の社殿、五行川沿いの風景、根本山の桜並木	4時間20分	▲▲	35-2 8.9 km	三森家住宅、滝宮神社、箕沢ヒガンバナ群生地、沓石	3時間10分	▲▲
19 11.8 km	西明寺の椎林叢、高館山の自然、益子焼、円通寺表門	3時間50分	▲▲	36-1	連絡コース		
20 14.3 km	芳賀富士山頂からの眺望、道の駅もてぎ、SL	4時間00分	▲▲	36-2	連絡コース		
21 8.8 km	城山公園、鎌倉山からの眺望、大瀬観光やな	3時間00分	▲▲				

※靴マーク▲が多いほど、難易度が高くなります。

栃木県コースのお問合わせ先

栃木県自然環境課 028-623-3211

<http://www.pref.tochigi.lg.jp/d04/intro/shizen/kouen/kantoinde.html>



16～21 SL ▶

茨城県下館駅から真岡、益子を経て茂木駅までつながる真岡鉄道では、土日祝日を中心にSLが運行しています。関東ふれあいの道の行き帰りにSLに乗ってみてはいかがでしょうか。(コース16～21 アシそよぐ水辺のみち～鯉と山あいのみち)

1 掛水倶楽部 ▶

古河鉱業が足尾銅山の隆盛時に華族、政府高官などを招いて接待や宿舎に使用していた迎賓館です。

館内には1924年(大正13年)製ピアノや国産第1号のビリヤード台もあります。土日祭日には一般公開されています。冬季(12月上旬から3月下旬まで)は休館。(コース1 赤銅のみち)



◀ 井戸湿原 4

横根高原の山あい、標高1,300m付近にひっそりと広がる小さな高層湿原です。湿原性植物や周辺の亜高山植物など400種以上が生育しているため「植物の宝庫」と言われ、早春の芽吹き、6月のレンゲツツジ、8月の湿原性植物の可憐な花、10月の紅葉など、四季折々に変化するすばらしい景色を楽しむことができます。(コース4 湿原とせせらぎのみち)

7 8 足利学校 ▶

足利学校は、日本で最も古い学校として知られ、フランシスコ・ザビエルにより「日本国中最も大にして最も有名な坂東の大学」と世界に紹介されました。

近くには足利氏一門の氏寺である鑊阿寺(ばんなじ)もあり、時の流れを偲びながら散策を楽しむことができます。(コース7・8 歴史のまちを望むみち、マンサクの花咲くみち)



◀ 山あげ祭 28



国重要無形民族文化財。450年の伝統を誇る日本の野外劇です。

永禄3年(1560)、鳥山城主那須資胤(すけたね)が牛頭天王(ごずてんのう)を八雲神社にお祀りし、天下泰平、五穀豊穡などを祈願したのが起源とされています。毎年7月の第4土曜日を含む金土日の3日間開催されます。

市内の山あげ会館では山あげ祭の様子を紹介しており、一年を通じて山あげ祭の雰囲気味わうことができます。(コース28 山あげ祭の里をめぐるみち)

田一枚
植えて立ち去る
柳かな
松尾芭蕉



35-1 遊行柳 ▶

別名「朽木の柳」ともいう。柳を訪ねると、地元産の「芦野石」の玉垣めぐらしの中に、一本の柳が植えられている。松尾芭蕉もこの地を訪れ句を詠んでいます。(コース35-1 芦野の里へのみち)

栃木県コース踏破者の声

「いつも散歩していたコースに「関東ふれあいの道」の標識があり、インターネットで調べて1都6県にコースが設定されていることを知りました。土日を利用して自宅の近いところから歩くことにしました。インターネットからの情報と地図でコースを確認し、バス、電車の時刻表で行きと帰りの道のりを決め、土日の天気を気にしながら充実した一週間を過ごしました。(栃木県/55歳・男性)

「コース11 桜咲くパノラマのみち」コースが交通量の多い道路を避けるように設けられており、また変化に富んでいるのが良かった。大中寺から謙信平の間と、太平山神社から錦着山への下りは大変緑が多く、時折木漏れ日が差して大変気持ちよく歩けました。ツツジが七、八分咲きでしたが、新緑の中に映え、栃木の森の豊かさを感じることができました。(埼玉県/62歳・男性)

栃木県コースは足尾の山々から始まり、南部の平地を通り、那珂川流域を中心とした新設コースが福島県県境まで続く変化に富んだ様々なコースが楽しめました。(千葉県/50歳・男性)

日光市や栃木市はハイキングや観光でよく訪れるところでしたが、「関東ふれあいの道」を歩くことにより、今まで以上に深く知ることができました。コースの中で桜の名所が何箇所もあったのに、咲いているときに歩けませんでした。今度は、桜の時期にもう一度行ってみようかな、と思っています。(埼玉県/57歳・男性)

関東ふれあいの道



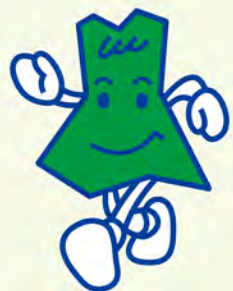
茨城県コースは、常陸大宮市・那珂川橋から御前山・笠間県立自然公園、水郷筑波国定公園を通り、利根川の水郷大橋へ至る延長255kmのみちで、10~20km前後に区切られた18コースで構成されています。沿線には、国の文化財に指定されている桜川の桜や富谷山小山寺の三重塔など、名勝古刹が点在し、日本百名山の筑波山、水稲栽培やアヤメで有名な水郷など、歴史と自然に恵まれたコースとなっています。

茨城県コースマップのご案内
茨城県ホームページに、「茨城県コース一覽」として掲載しております。ホームページ内の検索欄に「関東ふれあいの道」と入力し、ご参照ください。



距離	見所	所要時間(目安)	難易度
1 13.0 km	清流那珂川、旅行村展望台からの眺望	4時間00分	▲▲▲
2 12.3 km	ケヤキ・杉の美林と皇都川、仏国寺	3時間20分	▲▲▲
3 6.7 km	徳蔵寺の大師堂、やまびこの里、蕎麦畑	2時間00分	▲▲▲
4 12.6 km	日本三大稲荷の笠間稲荷神社、佐白山と笠間城跡	3時間00分	▲▲▲
5 9.8 km	仏頂山のヒメハルゼミ発生地、磯部の桜	3時間00分	▲▲▲
6 6.4 km	小山寺の三重塔、富谷山頂からの筑波連山の眺め	2時間00分	▲▲▲
7 8.2 km	坂東三十三箇所霊場の雨引観音、雨引山	3時間30分	▲▲▲
8 17.3 km	加波山、真壁の街並と歴史的建造物、足尾山	6時間00分	▲▲▲
9 21.0 km	薬王院のスタジオ樹叢、東の清水寺・西光院	6時間00分	▲▲▲
10 8.8 km	酒寄みかん園、日本百名山筑波山	2時間30分	▲▲▲
11 10.0 km	筑波山神社と大御堂、筑波古道、平沢官衙遺跡	3時間00分	▲▲▲
12 8.8 km	北条大池とサクラ並木、菖蒲沢のヒメハルゼミ発生地	3時間00分	▲▲▲
13 8.0 km	観光果樹園、権現山・御野立所、成沢の山桜	2時間00分	▲▲▲
14 16.0 km	清滝寺の朱塗仁王門、日枝神社の流鏝馬祭	4時間30分	▲▲▲
15 13.4 km	筑波学園都市、エクスポセンター、亀城公園	3時間00分	▲▲▲
16 12.3 km	水郷霞ヶ浦と蓮田、予科練記念館	3時間00分	▲▲▲
17 19.0 km	霞ヶ浦と筑波山の眺め、陸平貝塚公園	5時間00分	▲▲▲
18 26.5 km	浮島、和田入のアサザ群落、妙岐の鼻、利根川	5時間30分	▲▲▲

※靴マーク▲が多いほど、難易度が高くなります。



茨城県の「関東ふれあいの道」ウォークイベントのマスコット

茨城県コースのお問合わせ先

茨城県環境政策課 029-301-2946

<https://www.pref.ibaraki.jp/seikatsukankyo/shizen/shizen/kanto-fureai.html>



茨城県コースの特徴は、八溝山地の南端にあたる山域と日本で二番目に大きな湖・霞ヶ浦沿岸の低湿地帯を結ぶ、変化に富んだ自然環境にあります。また、国の重要文化財をはじめ、数多くの歴史遺産を有する神社仏閣や史跡・遺跡なども多く、温暖で豊かな自然環境を背景にした人々の営みを知ることのできる道ともなっています。

桜の名所 国指定の天然記念物「桜川のサクラ」を筆頭に、桜の名所が点在しています。

- ・佐白山麓公園 (ソメイヨシノほか約8000本) ④
- ・桜川のサクラ (シロヤマザクラほか約1000本) ⑤
- ・雨引観音と周辺山麓 (ヤマザクラ約3000本) ⑦
- ・北条大池の桜 (ソメイヨシノ約250本) ⑪
- ・竜ヶ峰の桜並木 (ヤマザクラ約700本) ⑭
- ・亀城公園 (ソメイヨシノ約70本) ⑮
- ・桜川堤の桜 (ソメイヨシノ約500本) ⑮⑯



文化財 沿線には30以上の国・県指定の文化財(建造物、史跡、天然記念物)があり、豊かな自然と文化にふれることができます。

- 国指定
- ・笠間稲荷神社本殿 (江戸時代) ④
 - ・片庭ヒメハルゼミ発生地 (分布北限地) ⑤
 - ・小山寺の三重塔 (室町時代) ⑥
 - ・真壁伝統的建造物群保存地区 (江戸時代) ⑩
 - ・横利根閘門 (大正10年) ⑮
- 県指定
- ・徳蔵寺木造弘法大師像 (鎌倉時代) ③
 - ・雨引観音本堂 (安土桃山時代) ⑦
 - ・球状花崗岩 (国内では3か所のみ) ⑨
 - ・平沢官衙遺跡 (奈良・平安時代) ⑪
 - ・百体磨崖仏 (鎌倉時代) ⑬
 - ・向上庵のシダレザクラ (樹齢百数十年) ⑭
 - ・陸平貝塚 (縄文時代) ⑰

神社仏閣

二千年以上の歴史を誇る古社や名僧ゆかりの寺で、心身ともにリフレッシュ。

- ・笠間稲荷神社 (日本三大稲荷) ④
- ・加波山神社 (山伏修験の霊場) ⑧
- ・筑波山神社 (山岳信仰の形を残す古社) ⑪
- ・日枝神社 (流鏝馬祭は無形民俗文化財) ⑭
- ・大杉神社 (日本唯一の夢結び大明神) ⑮
- ・仏国寺 (関東の高野山と称される名刹) ⑯
- ・富谷観音 (行基菩薩開山の古刹) ⑰
- ・雨引観音 (安産・子育ての観音として有名) ⑱
- ・西光院 (懸造の本堂からの眺めは茨城百景) ⑲
- ・大御堂 (坂東33観音霊場25番札所) ⑳
- ・清滝寺 (坂東33観音霊場26番札所) ㉑

茨城県コース踏破者の声

エリアは御前山の山間部、筑波山、霞ヶ浦に分けられ、御前山は新緑、筑波山は紅葉と花、霞ヶ浦は水と田園風景など時期に応じたコースを選びたい。

書物は読むたびに新しい問いかけを持っているが、「歩き」も同じで自然の郷愁感や地域の特徴など何度か歩くと新たな発見も味わえると思う。(茨城県/男性・63歳)

筑波の山々や清流那珂川、のどかな田園風景、そして雄大な霞ヶ浦湖畔を歩き、自然豊かで多彩な景色を存分に味わいました。笠間稲荷・筑波神社・清滝観音などの寺社仏閣に加え、最先端の科学の街があるのも茨城県ならではの魅力です。

これらの変化に富んだコースをもっとたくさんの人に味わって欲しいと願っています。(大分県/男性・66歳)

⑩コース
筑波山神社拝殿



動植物 山岳から水辺まで多様な自然環境にさまざまな動植物がくらすしています。

- 草花
- 山地：ダイモンジソウ、エンレイソウなど
 - 里山：カタクリ、シュラン、アザミなど
 - 低湿地：スマシ、アヤメ、ミスアオイなど
- 野鳥
- 山地：サンコウチョウ、オオルリなど
 - 里山：モズ、メジロ、シジュウカラなど
 - 低湿地：ヒバリ、サギ類、カモ類など
- 動物
- キツネ、タヌキ、ムササビ、ウサギなど



29名の会員を募って、交通機関のあるつくば市から始めました。コースには田園、樹林帯、山道、湖岸など変化に富んでいて、植物や岩石、湖水などの自然や環境の勉強ができました。良き友達ができたことも大きな成果でした。

コースを小分けにして、ゆっくり歩けば高齢者の健康維持に最適です。(茨城県/74歳・男性)

関東ふれあいの道



千葉県は、香取市の水郷大橋で茨城から引き継ぎ、史跡や文化財の多い北総、中央地帯、そして太平洋の荒波寄せる外房の海岸線、また、房総丘陵の自然林や人工林を通して東京湾に達する延長約300km、29コースが設定されています。

千葉県コースマップのご案内

千葉県コースのルートマップは、千葉県文書館行政資料販売コーナーにて販売しています。郵送も対応しておりますので、詳細は下記までお問い合わせください。
TEL: 043(223)2658



千葉県マスコットキャラクター「チーバくん」

距離	見所	所要時間(目安)	難易度	距離	見所	所要時間(目安)	難易度
11.3 km	水郷大橋、利根川堤、神崎大橋、神崎の大クス、神崎神社	3時間20分	▲	16	いすみ市B&G海洋センター、和泉浦海岸、日在浦海岸、真実一路の碑	2時間05分	▲
11.4 km	神宮寺、常福寺、楽満寺、小御門神社の森、滑河観音(龍正院)	2時間55分	▲	17	岩船地藏尊、釣師海岸、メキシコ記念公園、月の沙漠像	2時間30分	▲
15.2 km	滑河観音(龍正院)、龍角寺・古墳群、房総のむら	3時間40分	▲	18	官軍塚、勝浦灯台、八幡岬公園(勝浦城跡)	2時間05分	▲
5.8 km	印旛沼畔、甚兵衛渡し跡、甚兵衛の森	1時間30分	▲	19	尾名浦、勝浦海中公園、鶴原理想郷	45分	▲
7.9 km	芝山仁王尊、芝山古墳・はにわ博物館、殿塚・姫塚	2時間25分	▲	20	おせんころがし、誕生寺、鯛の浦、小湊海岸	2時間35分	▲
8.6 km	山武杉の森、光明寺	2時間25分	▲	21	内浦山県民の森、清澄寺⇒麻綿原高原	3時間30分	▲
15.6 km	山武市歴史民俗資料館、伊藤左千夫の生家、成東東金虫植物群落、八鶴湖	4時間30分	▲	22	清澄山、元清澄山のモミ・ツガ林、金山ダム	4時間30分	▲
14.8 km	八鶴湖、日吉神社、雄蛇ヶ池	4時間00分	▲	23	大滝、ロッジ村、豊英湖	2時間35分	▲
10.0 km	昭和の森、小中池	2時間55分	▲	24	高宕山のニホンザル、高宕観音、石射太郎山	3時間25分	▲
13.0 km	茨生祖師堂の地、蓮福寺、真上人塚、長柄ふるさと村、長柄ダム	3時間15分	▲	25	石射太郎山、マザー牧場、神野寺、白鳥神社、九十九谷展望台	5時間45分	▲
12.5 km	権現森、八重垣刑部神社、笠森観音	3時間10分	▲	26	8.4 km 観月台、石切場跡、展望台、鋸山	4時間20分	▲
11.3 km	笠森観音、長南町自然遊歩道	3時間30分	▲	27	14.2 km 滑河観音(龍正院)、利根川堤(新川水門)、八坂神社、浅間山古墳	3時間30分	▲
9.5 km	報恩寺、西光寺、油殿古墳群、能満寺古墳	2時間25分	▲	28	8.3 km 酒直水門、印旛沼畔、甚兵衛渡し跡	2時間05分	▲
11.3 km	鷺羽神社、一宮町憩いの森、洞庭湖、軍荼利山植物群落	2時間50分	▲	29	7.3 km 光明寺、浪切不動・石塚の森、成東城跡公園	2時間20分	▲
11.9 km	太東崎、太東埼灯台、太東海浜植物群落	3時間10分	▲				

※靴マーク▲が多いほど、難易度が高くなります。

千葉県コースのお問合わせ先

千葉県自然保護課 043-223-2971

<http://www.pref.chiba.lg.jp/shizen/choubou/fureai/index.html>



▲八鶴湖 8

県内有数の桜の名所として知られている八鶴湖は、徳川家康が鷹狩を楽しむ際の宿泊所として造られた東金御殿(1613年に完成)の庭池として整備されました。東金御殿は、寛文年間に取り壊され、今は、東金高校が建っております。この他に本コースには、雄蛇ヶ池や多くの寺社を巡ることができます。(コース8 桜をめぐるみち)



◀笠森寺観音堂 11 12

県立笠森鶴舞公園の中にある笠森観音は、延暦3年(784)最澄によって開創されたといわれ、大きな岩峰の上に建てられた、四方が舞台造りの「四方懸造り」という日本唯一の構造で釘が1本も使われていない建造物です。周辺に広がる暖帯性常緑広葉樹林は、国指定天然記念物となっており、観音堂から一望することができます。(コース12・11 観音様のみち、森と森をつなぐみち)

千葉県コース踏破者の声

県広報で関東ふれあいの道を知る。

70歳半ばの仲間4人で千葉県コース300kmを2年半かけて踏破する。特に記憶に残ったコースは雨に遭いながら歩いたNo.12「観音様のみち」とNo.22「モミ・ツガのみち」であった。

県在住の身でありながら南房総中央部の秘境を初めて知る。これからも健脚維持のため自然歩道を探し求めて歩き続けたい。(千葉県/74歳・男性)

千葉の風土、自然の美しさ、四季を感じ、心とむ道でした。北の下総は、田園、神社、歴史、上総は、のどかな田舎道、砂浜、断崖な海岸線、安房は、房総丘陵を一望し、全身に自然を感じる山道。それぞれ色々な面を感じ、道は整備され看板もあり安心して歩きました。事前に交通アクセス、区間距離等、計画するも楽しい。(千葉県/50歳・男性)

17 月の沙漠像 ▶

童謡「月の沙漠」は、学生時代に御宿海岸で遊んだ加藤まさかがこの場所をモチーフに作詞したものとされています。(コース17 御宿海岸を歩くみち)



▲鋸山 26

鋸山は、その名のとおり鋸の刃のような稜線を連ており、古くから良質な房州石の産地として知られ、石切場跡を見ることができます。また、展望台から観る風景は絶景で、東京湾が一望できます。(コース26 東京湾を望むみち)



◀九十九谷 25

県で2番目に高い鹿野山の山頂付近には、白鳳年に聖徳太子により建立された神野寺があり、山門は国の重要文化財に指定されています。また、高宕山などの上総丘陵が幾重にも連なる山並みが一望できる九十九谷展望公園があり、夜明け前から日の出直後と日の入り前に写真のような九十九谷の山並みに浮かび上がる雲海が見られることもあります。(コース25 九十九谷をたどるみち)

水郷の町佐原で宿をとり、川と沼と古墳を巡り、横浜発千葉の旅はスタートしました。

国の重要文化財笠森寺を始めとする史跡や文化財、広大な穀倉地帯、自然林、荒波寄せる外房海岸線、日蓮ゆかりの誕生寺・清澄寺、九十九に重なる山々の中に佇む源頼朝再興祈願の高宕観音。豊かな土壌と自然と歴史の発見でした。

これで1都5県を踏破しました。(神奈川県/68歳・女性)

美しい自然や歴史、文化遺産など名所がいっぱい!

関東ふれあいの道(首都圏自然歩道)は、関東一都六県をぐるりと一周する長距離自然歩道で、総延長1,803kmです。東京都八王子梅の木平を起終点に、高尾山、秩父、妙義山、太平山、筑波山、霞ヶ浦、九十九里浜、房総、三浦半島、丹沢大山などを結んでいます。

美しい自然を楽しめ、田園風景や歴史・文化遺産とふれあえる、10km前後に区切った日帰りコースが160コース設定されています。

各コースの起終点は鉄道やバス等と連絡されています(一部バス等がないコースがあります)。

全コース踏破者の声



登山のための体力づくりに、と始めました。東京で生まれ育った私にとって、旅行といえば関東の外に出ることでしたが、自分が住む関東の中にたくさんの見所があることを知りました。

その土地の食べ物やローカル線も満喫し、歩かなければ知ることのなかった魅力に出会うことができ、コース毎に思い出がいっぱいです。

(東京都/26歳・女性)

仕事を息子に渡して3年、母の介護は1年ほどありましたが、全踏破の目標へ気は充実し、体調は日々向上し、一日山中を歩き里山の谷戸へ出たとき、そこに誰がいなくとも、田園風景・歴史文化遺産に人の温かさを感じるのには東京生まれ、東京育ちのせいでしょうか。

(東京都/72歳・男性)

コース踏破
認定制度で
記念バッジを
もらおう!

コース踏破 認定制度

各都県毎に全コースを踏破した方に認定証を交付しています。申請要件など詳しくは各都県HPへ。

◆各都県コース踏破で!

各コースに定められた撮影ポイントで、申請者自身を入れた写真を撮影し、住所・氏名・年齢及びそれぞれのコースの感想・写真・撮影年月日を明記のうえ、各都県の担当課へ提出してください。審査の後、各都県コースの認定証と記念バッジが交付されます。

◆全コース踏破で!

最後の都県コースの踏破認定申請の際に、他の都県の認定証の写しと一緒に提出してください。審査の後、一都六県で構成する「自然歩道連絡協議会」から認定証と踏破記念バッジが交付されます。



全コース踏破記念バッジ
(銀製・シリアルナンバー入り)

計画を立てよう

◆計画を立てよう

コースによっては丸一日かかるコースと短時間で歩き終えてしまうコースがあります。また、季節によっても趣が異なります。

はじめに各都県で発行しているガイドマップなどを参考に、何時、どこへ、誰と行くかなどを考えて計画を立てましょう。無理な計画は禁物です。自分に合った計画が踏破への早道です。なお、公共交通機関などの交通手段の確認もお忘れ無く。

持ち物

◆持ち物

- ・各都県発行のガイドマップ
(各都県のHPなどで入手方法などを確認してください)
- ・国土地理院発行の地図(二万五千分の一)など
- ・デジタルカメラ、三脚
- ・踏破認定を受けるための撮影ポイント一覧
(各都県発行のガイドマップ参照)
- ・方位磁石、ハンディGPSなど
- ・雨具、ストック

服装

ウェア
上下とも乾きやすい
素材を選びましょう

スパッツ
靴の中に砂利や
小石などが入るのを
防ぎます

靴
ハイカットのトレッキング
シューズがお勧め。
履き慣れたものにしましょう



帽子
日除け帽子
は必携

ザック