

Go! for Wild field.

# Outdoor Sports Walk

vol.1

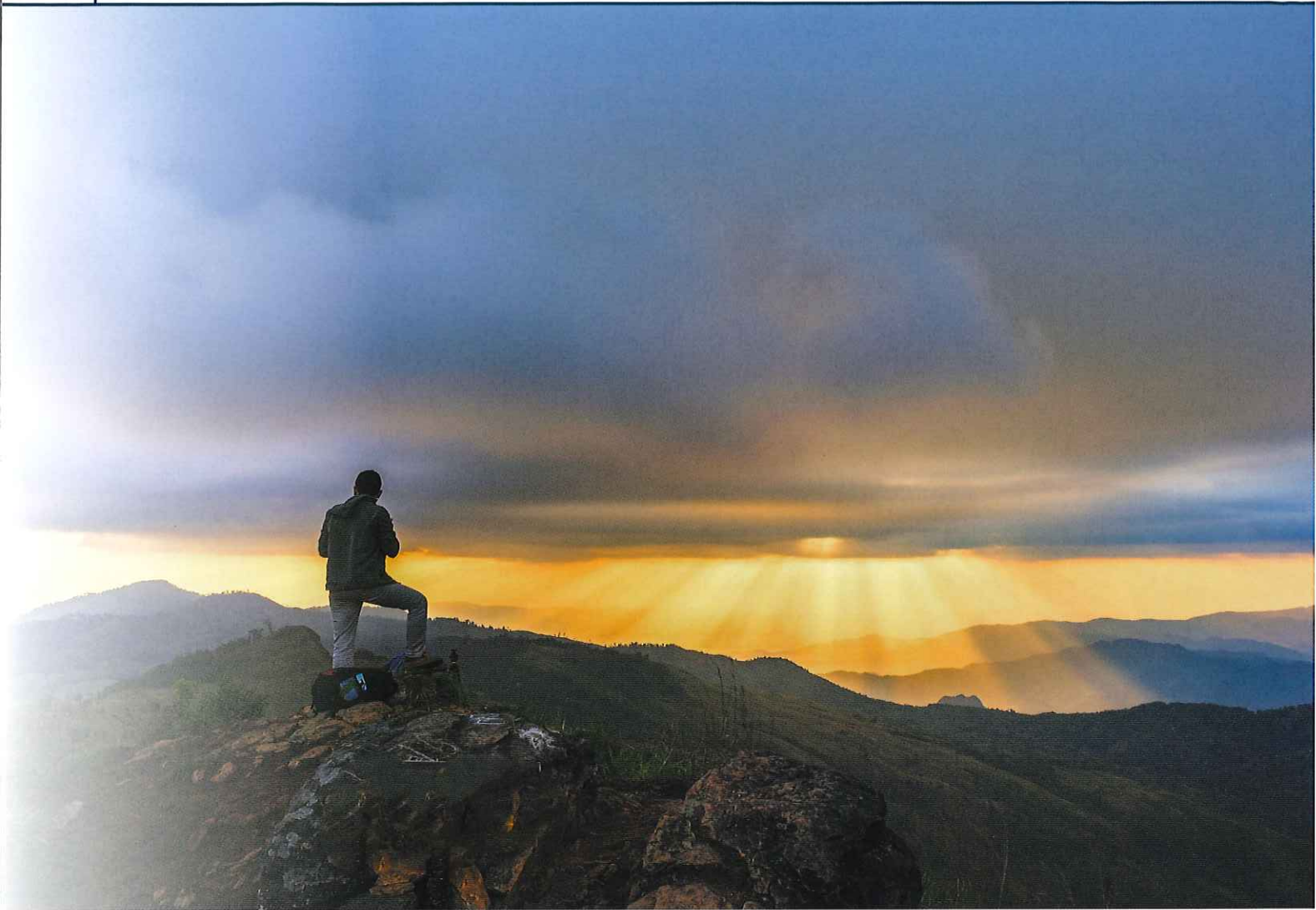
アウトドアスポーツウォークの真髄  
*Trekking Footpath Trail*



このマガジンは、宝くじの社会貢献広報事業として助成を受け作成されたものです。ケーちゃん 宝くじ

*Rights of Way*





ウォーキングにはスタイルがある。ライフステージがある。歩くという事は誰でも、どこでも、いつでも、多くの人が日常的に行なっている運動である。しかしこの移動目的の運動は、生活活動の中で観念的に捉えられた運動で、身体機能の活力を維持向上させる目的（潜在的な目的といえる）で、実施されている。このようなスタイルで表現されるウォーキングは専ら日常の生活の中で、移動するために2足歩行の機能が活用されている状態で、目的は、買物に行く、会社に行く、公園を歩く、仕事ででかけるというもので歩く事即ちウォーキングが主体になっているものではないといえる。しかしこれとて健康づくりが目的であればヘルスウォーキングというスタイルで表現できる。



今我国は高齢化社会にあり、いろいろな観点から運動をしましょう、スポーツに親しみましょうという機運に満ちている。

老いも若きも歩くことの大切さは知っている。しかしどこをどのように歩くのか、いつ歩くのかという知識は拡まっていない。

ウォーキングを単なる健康運動として捉えるのではなく、数多くあるスポーツの分野の一つとして今後アウトドアスポーツウォークが感動、充実、達成感、自然共生感をもって拡まることを願いたい。





## 何をもってそのスタイルとして表現し、意味を持ち、効果があるのだろうか。

先ず相違点は目的である。

総合的に全身を使い山河を歩く、あるいは森林を歩く、かつまた溪谷を歩く、海岸線を歩く、このように歩く場所が目的化されているスタイルをアウトドアスポーツウォークの分野として定義したい。

目的を達成する「場」のために計画性を伴い、トレーニングをする。先ずフィジカルをしっかり鍛練し、メンタル面も充実させ、課題を設け、クリアして行く。

更に用品用具が異なる。行く、歩く目的の場所に対し、入念に装備する。

シーズン性、高低差、気候、リスク度など多様な準備期間を要する。

加えて経験値も必要である。

このように検証してみるとウォーキングといえども、スポーツとして位置づけられている、競技性の要素が加わっている事が理解していただけるだろう。

それ故、達成感、充実感、爽快感が大きく、感情性、精神性が有機的に伴い、自己高揚感が極めて高い。即ちスポーツウォークと呼ぶ意味がここにある。よって非日常性が伴うことになる。

ここで述べ定義づけたいアウトドアスポーツとしてのカテゴリーとしては大別して三つの分野で活動がなされている。

別項でそのスタイルの意味性や形態をまとめて説明してあるがここではトレースにとどめておく。

その(1)、トレッキングスタイル、その(2)、トレイルスタイル(ロングトレイルと称する300km、1000kmを含む)など、数ヶ月、数年かけて踏破するスタイルもあり欧米やカナダなどで愛好されている)その(3)、フットパス、小径を歩くことを意味している。英国で最も愛好され、また国策的にも勧められており、地方の小さなタウン等が積極的に地域ぐるみでツーリズムウォーカーを歓迎している。

英国での成功の要因は

- 1 国策的支援
- 2 組織力
- 3 街や村が積極的にこれをツーリズムに取り入れている。(住民の協力)
- 4 簡易なそして利便性の高い宿泊システム(ベッド&ブレックファストB&B)

このようなフットパスは、我国においても民泊や農泊が検討されており、近い将来里山歩きやタウン、シティウォークとして地域に根を下ろすことで多くのウォーカーが訪れるようになり、国策でもある地方創生に結びついて行く事が期待できる。

ともあれ、この本でお伝えしたいことは、日本の資源でもある地域の自然を、改めて見直し、道から始まる人生の旅を楽しむ人が気づき、行動し、自然に学び、もう一度人間らしく生きる倫<sup>みち</sup>としても、アウトドアスポーツウォークを知ってもらいたくこの本を作成したものである。







## ■トレイル(ロングトレイル)

「踏み跡」を意味し、登山道、ハイキング道、林道、古道など人が歩く道。

「歩きながら地域の自然や文化を楽しむ道」でもある。

東北の復興、地域の活性化を図ると共に、国土への深い理解、自然・文化の再発見を推進する道として、ロングトレイルルートが開発されている。(みちのくトレイル)



## ■トレッキング(ハイキング)

### 【Trekking】

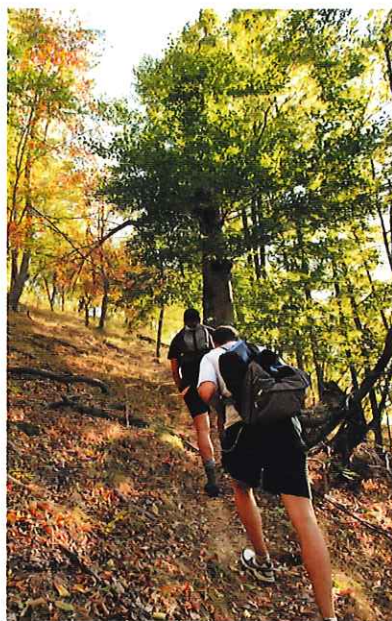
南アフリカのアフリカンス語が語源で、牛車で旅行すること、苦勞して旅行する意。高い山に登るのではなく、山麓周遊旅行や小登山をさす。(当然歩いて旅をすること。)

特に登頂することにこだわらず、山の中を歩くことを目的としている。ただし、結果的に過程として山頂を通過する事もある。ニュージーランドでは、トランピング (tramping) と呼ばれている。(オランダ移民のボーア語TREKEEN説もある。)

### 【Hiking】

徒歩旅行(遠足)。日常生活から離れての郊外散歩、里山歩き等の野外活動がハイキングと呼ばれる。(トレッキングに比べ軽度の道歩き。)

リラックス効果を期待すると共に、健康増進、知らない地域の見聞や自然の風景、歴史的景観等を楽しむウォーク。里山散策、高原散策、海岸散策なども含む。



## ■フットパス

英国で生まれたスタイルの小径ウォーク。

森林の杣道、田園地帯のあぜ道や牧場の作業道、街中の路地等 人々の生活に根差し自然発生した散策路をいう。

自らが暮らす地域において育まれた文化、産業、歴史、景観、食等を再発見するウォークスタイル。

地域の特性や特産物等を活かした地域活性化にも活用されている。



## ■シティ・タウンウォーク(街歩き)

各々の街をウォッチングしながらウォークするスタイル。歩くことで見えてくる新たな発見や様々な事物の再認識をすることができる。日常の中での刺激や、ちょっとしたハレ気分を楽しむウォークスタイル。(都市型。)

地域の名物料理の食べ歩きや、身近な町並・史跡めぐり、ウィンドウショッピングなども含む。



## ■ヘルス・フィットネスウォーク

### 【Health & Fitness Walk】

ウォーキングを生活の習慣の中に取り入れ、生活習慣病等の健康に対処する。かつ、フィジカルトレーニング等を組み合わせ健康づくりを目指す。(健康になる事を目的とし、日常的に歩数などをカウントし自己管理などを行なう。)







アウトドアスポーツウォークの中で身近で親しみやすいのは英国型のフットパスウォークであろう。(共感の世界を感じる道歩きでカントリーサイドを楽しみながら歩くカントリーライプがその原点である。)

しかし、もっと感動を、もっと達成感をもっと充実感をとるとトレッキングスタイルをお勧めしたい。

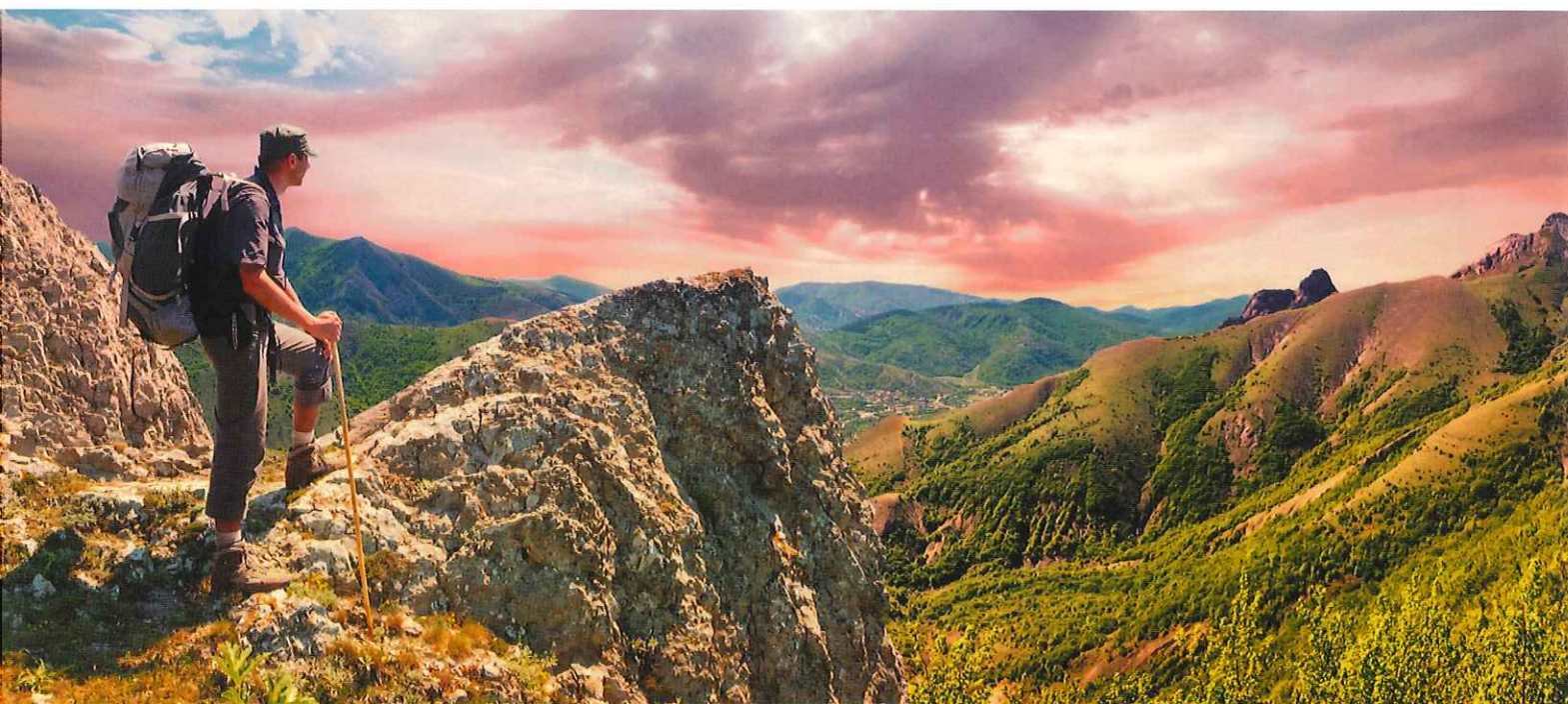
大自然に抱かれて、感動を求めて「歩く旅」、たよりになるのは自分自身の身体機能。

そして何よりも2本の足。十分に準備した食料や備品、計画したルート、これらを積めたバックパック。これを背に、ゆっくりと、ゆったりと自然に向かい合い、大地と語らい、空気にふれ、風に身をゆだねる。

ゆるやかな登り道、はるかなる稜線、ゴツゴツした海岸線など一步一步、額ににじむ汗を拭いながら、マイペースで歩く。

トレッキングという歩くスタイルは、正に自からを愛する事を教えてくれる。我身がいかに大事かも教えてくれる。それを自然からもらう。自然に乾杯だ。時として自然は人を試す、強い風、強い雨、雪など、それは突然にやってくる。十分に調査し、分析し、計算して選んだルートなのに、それは起きる。かように自然は時として厳しい表情を見せる。まさに人生と同じだ。順風満帆であっても、嵐がくるのと同じである。我々人間は業に満ち我欲に順じ楽に生きる事を求める場合がある。このような場面を正面から受止め安全な道を今一度選択する時には岩陰で嵐の過ぎるのを待つ強い忍耐力と確かな知識が必要である。トレッキングやトレイルの道を歩く旅人は、心して、安全な知識、知恵そして装備を使う技術を駆使し、目的を達成すべくひたすら努力をする。時間をかけた労苦の後に目的の場に立つ、座する、充実した一刻が心と身体を駆け巡る。

この歓びを求めてまた明日もそして明後日も、トレッカーは歩く旅を続けるのである。いくなれば無限な人間のロマンがそこにはある。







## トレッキングという名の“自由”へ

トレッキングとは、そもそもどのような意味でしょうか。実は、南アフリカのオランダ移民のボーア語が語源で、TREKEEN=移動するという意味。内陸への移住を指しています。日本の地形にあまり当てはまる意味ではありません。

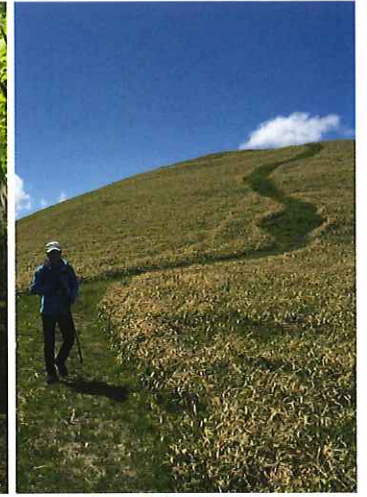
ヒマラヤやヨーロッパアルプス、カナディアンロッキーなどでは、5,000~8,000mクラスの高峰を仰ぎ見ながら歩くツアーをいつの頃からかトレッキングと呼び習わしてきました。その軽快な語感も手伝い、日本ではそれまで長い間使ってきた登山や山歩き、ハイキング等の表現にかわる新鮮な言葉として定着した感もあります。

しかしながらヒマラヤやヨーロッパアルプスでは「雪線」と

よばれる4,000m前後の万年雪エリアを境にして、明確に登山者とその他(トレkker、ハイカー、観光客)とに二分されています。つまり、登山とはあくまで氷雪と岩が織り成す自然の中での行為であるとはっきり定義づけられているのです。このことから、トレッキングという言葉が登山とは切り離され、明快に独り立ちしていると理解できます。

トレッキングは登山の手前という位置づけだから、低山から中山(300~1,000m)の範囲内だという考え方を示すむきもありますが、あまり定義に縛られるのも愚かなことでしょう。標高というなら、山麓の丘陵から3,000m級の稜線まで全てがトレッキングの対象です。それよりもむしろ、ト





▲ 撮影 / 山口大助

レッキングの真の特徴はその「自由さ」にこそあるのです。

トレッキングでは必ずしも山頂を目指す必要はありません。もちろん登頂してもいいのですが、しなくてもいいのです。これはコースの選択肢を大幅に増やしてくれます。行きたい場所、歩きたい道、泊ってみたい宿……自由にコースを考えていいのです。「この道でなければならない」はありません。

踏破に何日もかかるようなロングトレイルもありますが、それだってどこから歩いてかまいません。途中から入って好きなところだけ歩いて帰る、というようなことが可能なのです。このようにいい意味で手軽なところもトレッキングの楽しさであり、良さであるといえるでしょう。

昔から「日本列島は狭い、小さい」と自虐的にいわれますが、日本の国土面積は実はドイツとほぼ同じです。そしてその6割以上が山地で占められています。山の数にして、1万6千余り。なんとワクワクすることでしょう！

中低山では四季を通じてまるで植物図鑑のような豊かな植生が楽しめます。2,500m以上の領域では可憐な高山植物が心を癒やしてくれます。その他、清流沿いを歩く清々しさ、ご当地グルメをいただく幸福、山麓の出湯で汗を流す心地よさ……トレッキングの魅力は枚挙に暇がありません。

ときどき、野の人、山の人。この言葉をキャッチフレーズに、我々と一緒にトレッキングを楽しんでみませんか。







## 時間の楽しみ方ならトレイル。

トレッキングの語源トレックには「難儀して旅をする。」といった意味もある。大航海時代の新大陸探検やアメリカ西部開拓史をイメージしてしまう。

トレイルには、森林・原野・山地などの踏みわけ道、自然の道とある。前者は、厳しい修行道まさに「天よ、我に艱難辛苦を与えたまえ。」といった苦行の道。なんとなく柔道、剣道といった雰囲気があり、人間の生きる道的な哲学的要素が醸される。後者は、大自然の中をその恵みを享受し、楽しみながら歩くネイチャーウォークといった風情がある。

実際のところは、両者それほどの違いがあるわけではなく、その差異は極めてファジーなものなのだろう。トレッキング、トレイルいずれにしても二本の足で歩く人力の旅。旅であるならば、楽しまなければ意味がない。その楽しみ方は……。

自然や景観に感動し、趣味を同じくするトレッカー、地域の人々やその地域の美味や温泉などとの出会いは大きな楽しみの要素である。加えて、目標とする地点まで歩き切った時の達成感は格別なものだ。

こうした楽しさに出会い味わってしまうと、もうトレイルの虜となってしまう。

加えてトレイルを楽しむ最大の要素は”時間の使い方”ではないだろうか。

数日をかけて歩くトレイル。海外で数か月をかけて歩くロングトレイル。1日の大半は歩いている訳だが、その他の時間も大自然の中に抱かれて過ごす。もちろんTV等はなくスマートフォンも圏外の可能性が高い。歩くだけで他にやることがないのであれば、まさに難儀の旅となる。トレイルは自分を取り巻く自然をどれだけ楽しめるか。楽しみに対する想像力が試される旅だと思う。

大自然の雄大さ、人を寄せ付けない荘厳さに心打たれる。咲き誇る可憐な花々に心洗われ、森に潜む動物たちに野生の厳しさを知る。こうした諸事を楽しみに変えられるイマジネーションがトレイルを楽しむ秘訣ではないだろうか。







旅の楽しみのひとつに食事があげられる。少ない素材、限られた道具を駆使して、どれだけ美味しいものが作れるか。

歩きながら思索し、路傍の山菜を摘む。これで夕餉の一品が追加される。料理好きの諸兄には至福のひと時だ。

※山菜取りについては環境保護地域である場合があるので留意してください。

また、夜の宴は盛り上がるもの。満天の星空のもと、焚火にあたりシンプルだが豊穡な食事を楽しむ。仲間と一緒になら、おいに語らい、

ひとり旅なら思索に耽る。

そう、哲学なんかしちゃったりする。ふだんの生活の中では体験、体感できないコトが身近にあるのがトレイルの旅だ。まさに最も身近にある大冒険行とも言おうか。

トレイル行を何度か重ねると新たな楽しみが生まれる。

特に男性諸氏が嵌ってしまうのではないだろうか。その一つは、道具。

最初は、初めてだからということで必要最低限の装備をローコストで揃えてみる。「万が一、ただ苦しいだけのトレイルで楽しみが見いだせなかったらどうしよう。」当然の不安である。だが、トレイル行の経験を積むほどにローコストギアにはないデザイン性、耐久性、機能性を求めてしまうものだ。愛着を持てる道具を手に入れる。それも楽しみの一つだ。

## 道を知る楽しみ。

いざ、トレイルへ。その前にルートの確認をする。ルートの高低差、地形、目的地までの所要時間、ルート上にある施設、ビュースポット、観ることができる動植物、ルートに纏わる先人の情報と数え上げればきりが無い。

地図を睨みながら、あれこれ想像してみる。既にここからトレイル行は始まっている。

トレイルの際に想像したことと実際を比べてみる。目から鱗の新発見に驚かされる。これを肴に同好の士等と喧々譁々語り合う。これも楽しみ一つだ。

## 趣味と共に楽しむ。

ロングトレイルは、自力で旅をしながら時間を楽しむものでもある。長い時間歩くだけではもったいない。アウトドアの趣味を持っているなら、これほど至福の刻はない。もし自然観察を趣味とするなら周りは、動植物の宝庫だ。カメラが趣味ならば、朝から夜までシャッターチャンスとなる。

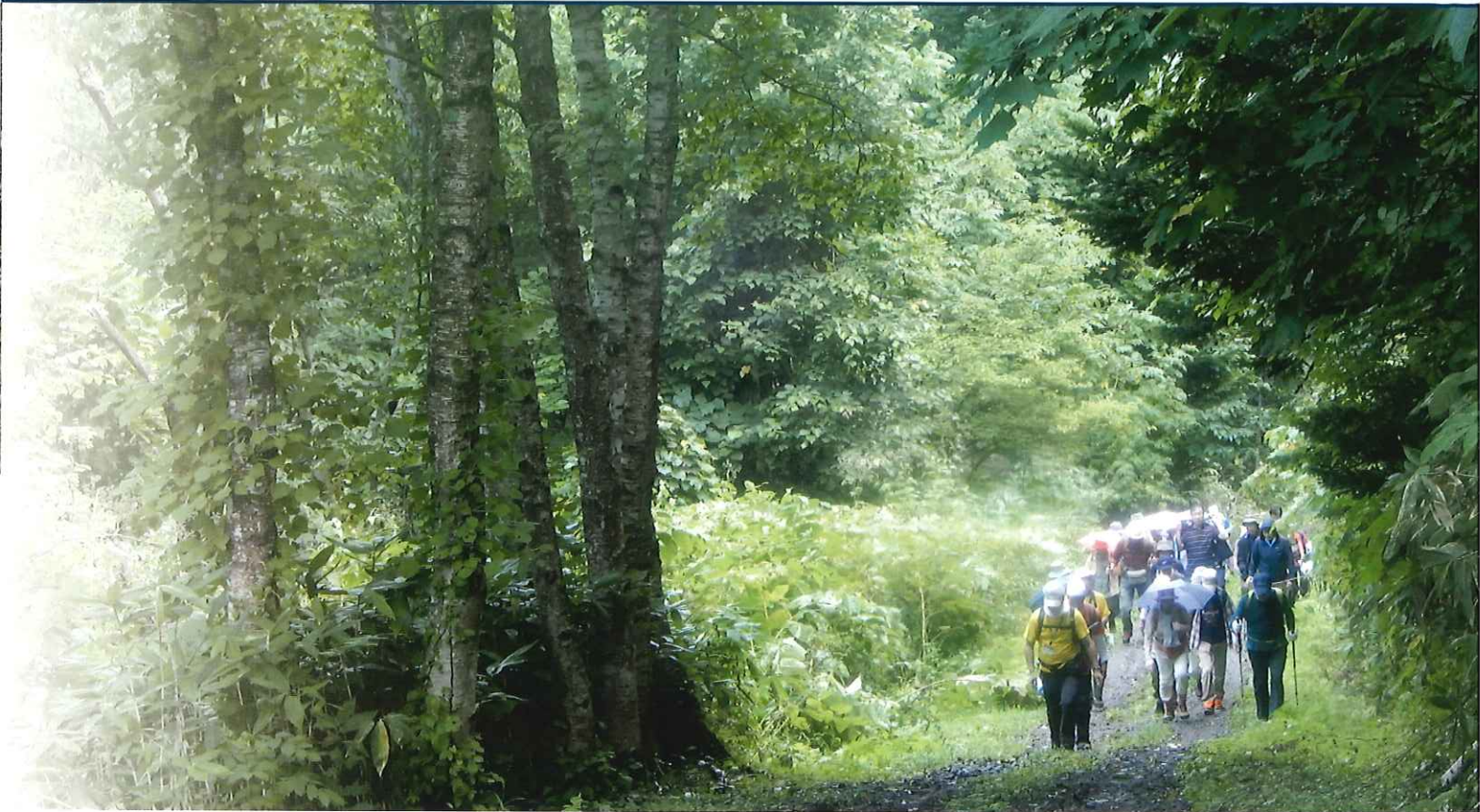
筆者も溪流釣りを趣味としている。必然的に溪流沿いのトレイルロードを探し、スケジュールの一日を釣りに当てている。

サックにお気に入りの文庫を放り込み、いざ、トレイルへ。歩きながらじっくりポイントを探し、釣りに耽る。釣りに飽きたら、陽だまりを探し読書タイムを楽しむ。殆ど昼寝タイムになってしまうのだが・・・。

そんなゆったりとした時間に浸る。







## 自然に浸るフットパスウォーク

### フットパスって？

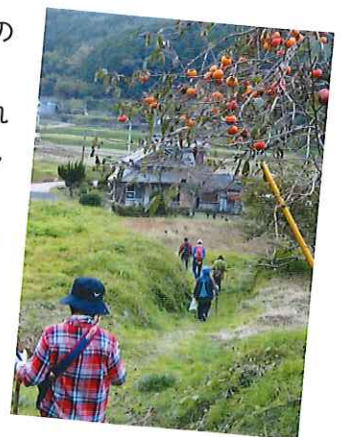
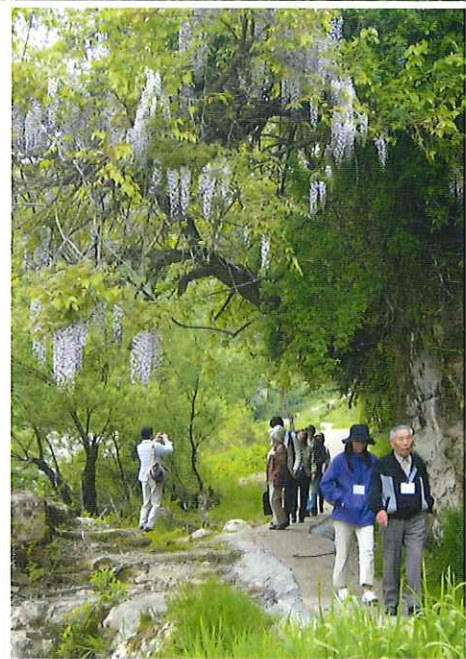
「フットパス」とは、イギリスを発祥とする『森林や田園地帯、古い街並みなど地域に昔からあるありのままの風景を楽しみながら歩くこと【Foot】ができる小径（こみち）【Path】』のことです。本場イギリスではフットパスが国土を網の目のように縫い、国民は積極的に歩くことを楽しんでいます。近年、日本においても様々な地域において、地域の特徴を活かした魅力的なフットパスが整備されてきています。

### 何が違うの？

フットパスは、その地域の人達が選んだ気持ちの良い道を歩くだけでなく、地域の人との交流やおもてなしを受けるなど、道と人を通じてその土地の魅力を愉しむ活動です。

### フットパスを体験すると...

- ▶ **コースの楽しさ**…四季ある日本の優れた景観はもちろん、永く生活を営んできた時代の痕跡、その土地のものがたりなど一人で歩いては気づかないことがいっぱい楽しめます。
- ▶ **歩き方も様々に**…歩き方も、ウォーキングや街歩きをはじめ、歴史探訪、自然観察、地域生活に触れるなどなどさまざま。歩く距離も年齢、体力、目的に応じて短距離からロングトレイルまで多彩に楽しめます。地域によっては夜のフットパスもあるので、その土地ならではのディープな発見ができます。
- ▶ **リピートする楽しさ**…同じコースも四季や歩く時刻などでさまざまな顔があります。そして、その土地のものを食べ、土地の人とも仲良くなり、また訪れたいくなります。フットパスへの満足度はますます高まるでしょう。
- ▶ **多くの人たちと交流が**…フットパスは今、国内や国を超えてイギリスとの交流が始まっています。あなたもその輪に参加してみませんか？







## 楽しめる地域はどんどん広がっている

2018年現在、日本フットパス協会の地域会員数は自治体、団体を含わせ約60活動地域は北海道から九州まで広がっている。

### 日本ならではの楽しみ方

～離れた地域では見知らぬ発見が 身近なところでも新鮮な発見が～



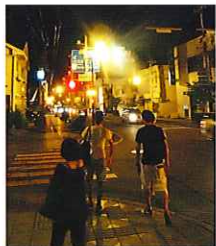
#### ■ 里山を歩く

里山は日本の原風景ともいえる景観であり、そこに身を置くことで何とも言えない安らぎを感じる。その里山も日本全国でその趣きは異なります。落葉樹の柔らかな景観、常緑樹のエネルギーな林、針葉樹の疎林を漏れる光、草地の道...そこには人にやさしい、心やすらぐ道が通っている。



#### ■ 路地を歩く

家々の庭をつなぐ道、集落の裏路地、市街地のうねった路地。そこは昔、人が歩いたメインストリートだった。今も土地の人たちの生活の場になっている、人のための道。山村の道、漁村の道、市街地の道。道の由来を知る人と会話しながらゆったりと歩く。



#### ■ 夜の街を歩く

夜の街は、昼と異なる顔を持っている。その顔も、東京の何物をも明るく照らし出す道から、地方の都市の街並みを柔らかい光で包む道、遠くにポツンと見える街灯...そんな道を愉しみながら歩く夜のフットパス。

もちろんそこには、おいしい食べものも... 地域とのふれあいが楽しさを格段に引き上げる。

## その土地、その人ならではのおもてなし ただ訪れるだけでは出会えない人と食

土地々々には日常の郷土食、ハレの日の郷土食、ときによってその家だけの食がある。フットパスでは、そういった、その土地、その人ならではのおもてなしに出会い、楽しむことができる。



### イベントに参加したい ガイドツアーを予約したいときは

日本全国のフットパス協会会員主催イベント参加申し込みやガイドツアー予約が簡単にできます。

お申し込みは右記URLから <https://events.japan-footpath.jp>

日本フットパス協会

4月の下旬開設予定

〒194-0013

東京都町田市原町田4-10-20 ぽっぽ町田1F

町田市観光コンベンション協会内

連絡先

TEL.042-732-3056 FAX.042-724-1952

✉ [contact@japan-footpath.jp](mailto:contact@japan-footpath.jp)

Facebook: Footpath club japan

フットパス・クラブ・ジャパン



日本フットパス協会



トレッキングマイスター  
重廣恒夫 リコメンド  
トレイル  
1 上級 Advanced  
高島トレイル

全長 約76km  
歩行時間 約40時間



花崗岩の岩場・明王ノ禿は、琵琶湖展望の好適地。

高島トレイルは琵琶湖の北西に位置するロングトレイル。日本列島を太平洋側と日本海側に分ける中央分水嶺に沿って、琵琶湖と若狭湾の景色を望みながら高島の山並みを歩く全長約76kmの道である。日本トレッキング協会の認定トレイル審査で日本のロングトレイルの父、故・加藤則芳氏とともに踏破して以来、娘との2人旅も含め幾度となく歩いてきた。最高峰でも標高1000mに満たないが、マイナーな山域が含まれ、登山道の整備も最低限にとどめられている。あるがままの自然に身を委ねることができるトレイルだ。

**重廣恒夫氏 Profile**  
1947年生。幼少時に昆虫に夢中になったことから山に関心を抱き、後にヒマラヤ登山を目指す。主な登山歴にチョモランマ(8848m)、K2(8611m)南東稜、カンチェンジュンガ南峰(8491m)、マカルー(8463m)東稜など。「三県境トレッキング」をはじめユニークなテーマのオリジナルトレッキングにも精力的に取り組む。日本トレッキング協会設立時より常任理事。

アシックスアウトドアマイスター  
日本山岳会 副会長  
日本トレッキング協会 常任理事

日本トレッキング協会 リコメンドトレイル

2 中級 Intermediate  
美ヶ原 ロングトレイル Section3~6

全長 約19km  
歩行時間 約9時間

長野県中信高原に位置する美ヶ原ロングトレイル。セクション3~6は標高約1600~2000m超の高原で、視界を遮る木が少なくアルプス山々の大展望が楽しめるのが魅力だ。途中、牧場を横切るので季節によっては動物たちのんびりした姿が見られるのも面白い。

美ヶ原牧場にある美しの塔はこのトレイルのシンボル。

コースは視界が開けており、空も大地も雄大。



3 初級 Beginner  
獅子ヶ鼻 トレッキングコース

全長 約7km  
歩行時間 約94分

コース名の由来である、獅子の横顔のような巨岩が辺りを睥睨する。

化石の残る岩壁。1800年前に海底から隆起した場所。

静岡県磐田市にあり、コンパクトな歩行距離で自然に親しめる獅子ヶ鼻トレッキングコース。ビギナー向けのメインルート他にチャレンジングなルートも随時開発・整備され、さまざまな楽しみ方ができる。







# 1000の道 信越トレイルの魅力



日本におけるトレイルの代表ともいえるのが長野県と新潟県にまたがる総延長80kmの山歩きができる「信越トレイル」であろう。

セクション1からセクション6に分類されており、走行時間は各セクション毎に、休憩を入れると、7時間から8時間を要する。

6つのセクションを踏破するとなると3日から4日をかけて楽しむ事ができる。

各々のセクション毎に違った顔を持ち里山の全景から森林、そして斑尾高原の岳の顔も見せるなどトレイル歩き独自の楽しみが味わえるのが嬉しい。

●第1セクションは、斑尾高原レストランチロルの登山口から斑尾山頂へ大明神岳から眼下に野沢や志賀の山並みの広がりが見渡せる。

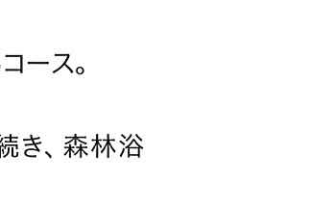
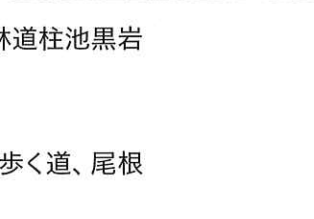
●第2セクションは、赤池を出発点とし、なだらかなブナの森を歩き、沼の原湿原へと歩く道。更に希望湖と歩き、この道からは斑尾山や妙高山などが観られ、ゆったりと歩ける道が続く。

●第3セクションは、涌井～富倉峠～黒岩山柱池～仏ヶ峰登山口の12.7km約6時間のコース。林道柱池黒岩山山麓のブナの森など生物多様性が観られるコース。

●第4セクションは、仏ヶ峰登山口からゲレンデ内に広がるブナの森を歩き、最上部の尾根へと歩く道、尾根づたいに鍋倉山の眺望が素晴らしい景観のコース。

●第5セクションは、コース全般がフラットでのんびりとブナの原生林や野草、高山植物を楽しめるコース。

●第6セクションは、信越トレイルの北の起点となる天水山を目指すコース。ブナの林の道が続く、森林浴ウォークともいえる自然コース。







## 英国フットパスによるまちづくり

どんな地域でもどんな人が歩いて楽しい「フットパス」。

この魅力に一度はまると、楽しいだけでなく、リピーターが増えて新たな観光になったり、外部のファンが地元と一緒にになってまちの活性化が進む大きな効果があります。町田、甲州、長井、黒松内、美里を初め、日本全国でフットパスが新たなまちづくりをもたらした例が増えています。

## イギリス—3年で120のまちが活性化

これは日本だけに限ったことではありません。フットパスの発祥地イギリスでは、この数年間に120を超えるまちが“Walkers are Welcome”（「歩く人歓迎！」）の会員となり、「いままでさびれていた商店街が全部開店した」というような活性化を経験しています。

## WaWの活動

WaWのまちでは、1年に一度、2泊3日から1週間くらいのウォーキング・フェスティバルが行われ、その間に英国や世界中から参加者が集まり、まちの周辺の長短20コースくらいのフットパス・ウォーキングを楽しみます。その間まちのホテルに宿泊し、パブで飲食し、あちこちのWaWのロゴが貼られたお店では暖かに受け入れてくれます。

## WaW UKとWaW JAPAN

2015年2月、日本フットパス協会はイギリスのWaW本部と友好協定を結び、WaW Japan となりました。2018年、その翌年とWaW UKの会長、役員や日本のまちと個々に姉妹提携を結ぶ代表者も来日することになっていて、絆は一層深くなっています。フットパスの傾向は世界的なもので、WaW Internationalも視野に入っています。

WaW ⇒ <https://walkersarewelcome.org.uk/> 日本フットパス協会 ⇒ <http://japan-footpath.jp/>

## 世界のフットパスを歩こう！

フットパスは誰でも歩けるコースです。まち全体の受け入れなので、参加者にも地元にも優しく安心なウォークです。フットパスのまちでは、地元の皆さんの温かい心からのおもてなしを味わうことができます。これから世界中のフットパスをどなたにも歩いていただけるようになることでしょう。



Walkers are Welcome JP





## カナダ、オカナガンの歩く道旅での想い

北米大陸は広大、雄大としかいいようのないとてつもない広い大陸である。

その北側に位置するのはカナダ、国旗は楓のマーク。言葉は英語と仏語が公用語。文化の国でもあるがともかく、未だ手つかずの大自然が数多くの地域がある。

私は、この国で「オカナガン」という地名の土地を訪れたことがある。

行きのフライトで飛行機の窓から眼下を見下ろすと、正に山また山、その様はアルプスを旅した時と比べて、まさにバーバリー。

荒々しく雄々しく、景観などという、なまやさしい言葉では表現できない姿で追って来た。

下りたオカナガンのエアポートは、そう大きくはないローカルなエアポートであった。

しかし周りの風景は、雲の上から見た風景同様、ゆったりと堂々としていて、人の営みが何故か小さな存在に感じたのを記憶している。

オカナガンの街は、どちらかといえばスイスの街を思わせたカントリーライフとでもいうのだろう。

点在する家々は、おとぎの国のようでそこに暮らす人たちは、ゆったりとした刻を過ごしている。

大きな湖があった。この湖がまた静かな表情で迎えてくれたのをなつかしく思い出す。

道はどこまでも続いている。

カナダのトレイルの道は何千キロと続いている、私の浅い体験である日本の道旅とは、全く異質のものであった。

カナダには世界中からツーリストが訪れる。多くのツーリストが歩く旅を楽しむ、まさにそこに道があるからだ。

日本でつつましく、ささやかなしかも慌ただしい生活旅はほんとうに旅といえるのだろうか。でも私は日本に生れ、日本で育ち日本で死んで行く。

だからこそこうしたカナダの雄大さを逆に楽しめるのだろう。

多くの国を訪ね歩く人のみち旅はこのようなものであろう。

今感じるのは、みち旅のほんの1コマ、ワンカット、やっぱり私は日本の旅が性に合っている。日本という国は、良い自然とよい道を持っている国だ。命ある限り日本の道旅を楽しもう。

でも時にはまた異なった国の異なったみち旅にも出かけた。オカナガンの道を歩いたあの数週間のよう!!

一般社団法人 日本ウオーキング協会  
(株)ジェロントロジースポーツ研究所  
代表取締役 井上 成美







100 選絶景の道 まさかり半島・津軽海峡を巡る道

## NPO法人新日本歩く道紀行推進機構がすすめる道旅

日本の道を10のテーマに分け、かつ4つのアウトドアスポーツウォークに適した道を紹介したい。我が国は南から北まで47の都道府県1700余の地方自治体で構成され四面を海に囲まれた国である。

道という文字は径、路、倫、途、迪、術……など実に多様である。

道は文明をもたらし、文化を築いてきた大きな道、小さな路、山の径など今私たちの生活に欠く事ができない役割を担っている。日頃この道について考えた事など余りないのではないだろうか。

新日本歩く道1000の道は、全国の自治体が応募したもので厳しい審査基準のもとに安心、安全を基本に、認定されている。

この1000の道を4つの分野で分けているが、アウトドアスポーツウォークの3のカテゴリーに分けられた道が380である。

歩くスタイル毎に分けられた道は「足を使って歩く旅人」が、地方の歴史や文化、食、祈りなど10のテーマ毎に歩かなければ見えてこない地域の魅力を学び、かつ楽しむ事を目的として、歩けるように区分されている。

ドイツでは若い時期に国土の自然を知り、体力、気力を養う目的で国策的に国を歩く、「ワンダーホーゲル」という、スタイルが根付いている。

私たち人間は、人生の道(生き方)において生涯倫理や道徳、法律によって前へ、そして高さへ日々歩いている。

その中に、旅をするシーンがある。道旅がある。

ここでいう旅とは、いろいろな道を歩いて旅をするという意味である。

昔から人は足を使って歩き、移動し物を動かし、対価を得て発展、発達してきた。

今こそ、もう一度自然を見直し、国土を知り、地域を知り、歴史、文化、人を知るべき時代はないだろう。アウトドアスポーツウォークとしてトレッキング、トレイル、フットパスなど自分の好みの分野をもって、もっと日本を知って欲しいものである。

そこにはきっと新しい自分発見の旅と生き方を変える道がある。





日本の道は、多様な顔を持っている。我国は南から北まで南北に長い。

当然多様な地勢を持っており多様な自然がある。

また文化や文明も異なる。

言語、風俗、狭い国土ではあるが一億人以上の人口構成があり、生活様式も様々である。

このような地域性を結んでいるのが道である。海にも航路があり、空にも空路が定めている。

人々は総て道を通じて交流しているのである。特定非営利活動法人新日本歩く道紀行推進機構が日本の道から日本を再発見し、観光、商工、健康づくりの促進と発展を意図し、地方自治体から寄せられた「1000の道」の中で、トレッキング、トレイル、フットパスという分野に分類し、アウトドアスポーツウォークを拡め、改めて、「日本の自然と生活」を歩く旅を知らしめる運動を展開している。トレッキング、トレイル、フットパスの旅のすすめである歩く道旅は地域を元気にする。

認定された1000の道から、地域毎に、トレッキングの道、トレイルの道、フットパスの道に分け、歩く道旅として、愛好者に知ってもらいたい道である。

#### 10のテーマ内訳

No.1 歴史	100
No.2 文化	100
No.3 ころ・祭り	39
No.4 絶景	48
No.5 森	62
No.6 水辺	85
No.7 ふるさと	62
No.8 食	12
No.9 港	19
No.10 温泉	15
<b>計</b>	<b>542</b>

#### 4つのスタイル内訳

トレイル	123
フットパス	81
ハイク・トレック	176
タウン	213

#### 認定コース集計

県 No.	県名	自治体数	認定コース
1	北海道	15	24
2	青森県	12	18
3	岩手県	12	17
4	宮城県	2	3
5	秋田県	6	7
6	山形県	8	11
7	福島県	8	11
8	茨城県	22	32
9	栃木県	10	21
10	群馬県	10	13
11	埼玉県	9	19
12	千葉県	6	6
13	東京都	8	10
14	神奈川県	9	9
15	新潟県	5	6
16	富山県	7	9
17	石川県	8	21
18	福井県	9	10
19	山梨県	4	8
20	長野県	15	20
21	岐阜県	7	7
22	静岡県	10	12
23	愛知県	8	10
24	三重県	15	30
25	滋賀県	4	4
26	京都府	8	12
27	大阪府	2	3
28	兵庫県	10	14
29	奈良県	10	13
30	和歌山県	14	16
31	鳥取県	5	11
32	島根県	7	11
33	岡山県	4	8
34	広島県	2	2
35	山口県	6	18
36	徳島県	1	1
37	香川県	4	5
38	愛媛県	6	10
39	高知県	8	8
40	福岡県	5	15
41	佐賀県	4	4
42	長崎県	6	13
43	熊本県	2	3
44	大分県	4	5
45	宮崎県	6	16
46	鹿児島県	3	12
47	沖縄県	3	4
<b>計</b>		<b>349</b>	<b>542</b>



# 1000の道に認定されたトレッキング、フットパス、トレイルを歩く。

100選には、362自治体542コースの道が認定されている。

そのうち、アウトドア・スポーツウォークの対象となるトレッキングが176コース、フットパスが81コース、トレイルが123コースとなっている。

このコースは、前述した10のテーマに則している。アウトドア・スポーツウォークに親しみ且つまた、歴史や文化等に興味のある方はぜひ、チャレンジして欲しい。

ウォーカーの経験度に合わせ、お勧めのコースを初心者向け、中級者向け、上級者向けに紹介したい。

## 新日本歩く道紀行100選 歴史を巡るフットパス

### 宮崎県 西都市「記紀の道」

古事記、日本書紀にも登場する日本神話に纏わる歴史をテーマにしたフットパス「記紀の道」。

初心者向けの比較的フラットな4kmの道程、約1時間ほどの道。高天原の高千穂の峰に降臨したニニギノ尊がこの地を訪れた際に乗ってきた舟を待たせられる「三舟塚」をスタートし、日本最大の古墳群といわれる西都原古墳群の「男狭穂塚／おさほづか」、「女狭穂塚／めさほづか」をゴールとなる。

日本の成り立ちにかかわる神々の伝承が残る歴史好き、神話好きのウォーカーには垂涎のコース。

道筋には、神話に登場する神々に縁のある「都萬神社」、「大山祇塚」、「鬼の窟」など、歴史的に興味深いポイントが散在する。

日本の成り立ちに思いを馳せ、神話に登場する神々の伝承を確かめながら歩く。まさに「日の本浪漫」を感じる味わい深いフットパスだ。



鬼の窟



大山祇塚

## 新日本歩く道紀行100選 絶景の道 トレッキング

### 奈良県 上北山村 日本百名山「大台ヶ原 東大台」・壮大な自然を大パノラマで楽しむことのできる道

年間降雨量1.2を争う奈良県大台ヶ原。日本百名山のひとつ「大台ヶ原山」の懐を起点に大台ヶ原の最高峰「日出ヶ岳」を有する東大台を巡る全長9kmと少々きつめの中級者向けコース。

壮大な自然のパノラマを楽しめる。スリル満点、足下から800mの断崖絶壁「大蛇ヶ嶮」や、日出ヶ岳からの世界遺産の大峰奥馳道を有する大峰山脈や熊野灘の展望は抜群。道程には日出ヶ岳や、トウヒの立ち枯れた木々が広がる神秘的な正木峠があり、アップダウンもきつくなる。





また、貴重な植物の生態系、野生動物の出会いなど多く、ガイドを利用すると詳しく解説してくれる。冒頭でも述べたように日本有数の降雨地域であることから、その絶景を目の当たりにした時の感動は特筆もの。

これもトレッキングの大きな楽しみの一つだ。



大蛇嵩



正木峠



## 新日本歩く道紀行100選 文化の道 トレイル

### 富山県 上市町 霊峰劔岳を仰ぐ信仰と名水の道

山岳小説の大家、新田次郎の名著「劔岳 点の記」。

映画では、浅野忠信が主演をしたことをご存知の方も多いかと思う。

劔岳は、山岳信仰の対象でもあり、その雄大な姿はまさに神がかっている。その麓にある上市町は、山岳信仰や修験道の影響を色濃く残した伝統文化に溢れている。こうした文化に触れ、霊峰劔岳の絶景を愛でながら歩く全長25km。高低差も380mと比較的あり、景色や地域の風俗、食を楽しみながらとなると中・上級者向けとなる。初心者の場合、歩きとおした達成感は、得られるがそれ以外のものを楽しめるだけの余裕はないかもしれない。

このコースの特徴はスタートの「弘法大師の清水」に始まり、道程、「穴の谷の霊水」、「城山の湧水」、「大岩不動の湯」、「千巖溪」、「大岩の藤水」といった名水霊水スポットが多くある。

名水、霊水の由来や味比べをしてみるのも楽しい。トレイルを歩き、名水で咽を潤し、名湯で汗を流す。トレイル行ならではの楽しさが集約されたお薦めの道だ。



霊峰劔岳



千巖溪





道を楽しむ、道を育てる。



撮影/山口大助

## ご挨拶と協会の活動について

はじめまして、日本トレッキング協会会長の国井雅比古です。皆様こんにちは。

私は登山・トレッキングのエキスパートではありませんが、NHKで担当していた「小さな旅」という番組で、年に数回は山のロケに行き、スタッフと約2週間を山で過ごすというようなことも度々経験してきました。そのうちに、初めはただ「しんどい」と思っていた山も、今では「いいものだなあ」と印象が変わりました。

“如何に苦しい道のりでも、一歩一歩進めば永遠ではない”

“大自然と向かい合ったときに、人間一人一人の小ささが認識できる”

“山で学べる水や資源を大切にするための合理的な決まりごと”

等々、山の奥深さに触れるにつれ、楽しさを感じることができるようになりました。そして今では、それを子供達に伝えていきたいと強く思っています。

日本トレッキング協会の活動は多岐にわたるのですが、ここでは主だったものをご紹介します(右上部参照)。

このほかにもトレッキング指導員の育成やトレッキング文化の研究、海外トレッキングの事情調査及び開催など、さまざまに活動しています。

協会の活動を通じて、自然との関わりについて皆さんと考え、トレッキングコースをともに歩ける日を楽しみにしています。

### ■トレッキングの普及・啓発

トレッキングマニュアルの作成、講演会及び講習会やトレッキングイベントの開催・支援協力、トレッキング関連用具の認定・推薦等。

### ■トレイル(トレッキングコース)の保存・再生・整備

歴史及び自然トレイルの発見発掘・推薦、モデルトレイルの認定と評価等。

### ■トレイル周辺住民と

#### トレッキングファンとの交流促進

トレイル周辺住民との交流・交歓、ボランティアによるトレイル整備等。

### ■トレッキングの広報並びに情報提供

会報の発行やホームページの公開等。

アナウンサーとして「プロジェクトX」「ラジオ深夜便」などNHKを代表する番組を数々担当。定年後の現在も、充実したセカンドライフを提案する「団塊スタイル」や、日本の美しい風景とそこに住む人々の暮らしを「旅人」として紹介する「小さな旅」に出演。2013年より日本トレッキング協会3代目会長。協会イベント等で会員とともにトレッキングを楽しむ。



日本トレッキング協会 会長  
国井 雅比古





我が国は、人口、経済の都市への集中による地域格差の拡大、加えて住民の高齢化等に伴う活力の低下と地域経済の疲弊から、コミュニティの維持など、地域活動が困難な状況に直面しています。人口の50%以上が65歳以上の「限界集落」は、全国で数千ヶ所にもおよんでいるといわれています。今後も各地に拡大することが懸念されており、地域の活性化は我が国が抱える大きな課題となっています。

こうした中、地域が一体となって地域自身の魅力づくりやおもてなしに取り組む新たな「観光」が地域活性化策として注目されています。誘客による地域経済振興、もてなす側である地域住民自身の地域への愛着、誇りの醸成、さらには都市からの移住等による交流人口の増加といった効果が期待されています。

また、観光客が求める旅行スタイルも、これまでの名所旧跡を見て回るようなスタイルから、その地域の自然や歴史、産業、さらには人々の生活に触れながら体験・実感するスタイル（ニューツーリズム）へと転換してきており、全国のどこでも地域観光が成り立つ可能性があるといわれています。

私達が行っているフットパス活動は、「森林や田園地帯、古い街並みなど、地域に昔からあるありのままの風景を楽しみながら歩くこと【Foot】ができる小径（こみち）【Path】」の整備を通じて、地域の魅力を地域自身が再発見・創造し、それをウォーキングを中心にした現地での体験・交流の中で来訪客に感じていただく、まさに今求められている地域・観光のあり方を体現しており、日本の新しい観光の柱として、地域活性化の有力な手段と考えます。

今会員の地は全国に広がっています。是非その地を訪れ、歩いて、一般の観光では決して味わうことのできない景観、おもてなしを堪能してください。



日本フットパス協会 会長  
東京都町田市 市長  
石坂 丈一





一般社団法人日本ウォーキング協会は、53年の歴史のもと47都道府県に各々協会を持ち、学術的なウォーキング研究成果をもって、全国各地において健康ウォーキングイベントを主に大会を催行いたしております。

近年我国におきましても、ウォーキングが欧米並みにアウトドアスポーツとして、スタイルもトレッキング・トレイル・フットパス等多様な活動が盛んになって参りました。

日本ウォーキング協会といたしまして、この分野においても新たな取組みを行い、日本の自然資源を活用したアウトドアスポーツウォーク事業部を設け活動して参ります。

諸々の関係団体の皆様と共創して、スポーツとしてのウォーキングが多くのの人々に楽しめる事を期待しています。



一般社団法人  
日本ウォーキング協会 会長  
畑 浩靖



## 知っておきたいアウトドア・スポーツウォーク・ギア

どんなに手軽そうに見える山でも、登山口というゲートをくぐった向こう側には自然という非日常の世界が待ち受けています。四季折々さまざまな天候の中で自然を楽しみ、常に無事に帰宅するためには、ひとつひとつよく吟味された装備をそろえることが不可欠です。ここでは、“山歩きの3種の神器”を含む、基本的な7つのギアについてご紹介します。



### シューズ

真冬以外3シーズン使用でき、日帰りから山小屋泊まで幅広く対応できるものを選びます。防水性と透湿性を兼ね備えたゴアテックス素材のものがベターです。ハイカットかミドルカットが推奨です。



### ザック

実用的な適正サイズは容量20~30L。購入時は実際に背負い、チェストストラップやウエストベルト類を締めて自分の背中に合っているかどうか確認を。雨天用にザックカバーも一緒に用意しましょう。



### レインウェア

上下セパレートのタイプがベストです。生地に伸縮性がなく、季節によっては中に着込むことになるので、少しゆったりめを選ぶのがコツです。フードも必ずかぶってみて、着用感を確認しましょう。



### トレッキングポール

歩行をサポートし、体力の消耗を軽減してくれます。また、万一の転倒防止の役目もあります。軽量素材でバランスのいいものを選びましょう。



### グローブ

両手を駆使しての歩行時や、万一の転倒時に手を保護してくれる重要なギアなので、ぜひ用意しましょう。軍手は脱げやすいのでNGです。



### 帽子

日よけとしてはもちろん、突如の雨や、落石、転倒等から頭部を守ります。グローブ同様、この布1枚が明暗を分けることもあるので必携です。



### ヘッドランプ

日が落ちた山の中は真の闇となります。光がなければどうしようもありません。いざという時、生きて下山するための水先案内人となるギアです。



# 宝くじは、 みなさまの豊かな暮らしに 役立っています。



宝くじは、図書館や動物園、学校や公園の整備をはじめ、少子高齢化対策や災害に強い街づくりまで、さまざまなかたちで、みなさまの暮らしに役立っています。

一般財団法人 日本宝くじ協会は、宝くじに関する調査研究や公益法人等が行う社会に貢献する事業への助成を行っています。

一般財団法人  
**日本宝くじ協会**  
<http://jla-takarakuji.or.jp/>

発行人 井上成美  
発行元 一般社団法人 日本ウォーキング協会  
〒113-8530 東京都文京区湯島1-2-4神田セントビル  
TEL : 03-5256-7855

編集 NPO法人 新日本歩く道紀行推進機構 株式会社 法研  
編集協力/写真提供 NPO法人 日本トレッキング協会 日本フットバス協会  
デザイン 株式会社 キャップス  
印刷・製本 株式会社 法研