

Portal Oficial de Turismo de Tokyo GO TOKYO



Updated: November 5, 2025

Disfruta de Tokio a primera hora de la mañana

Tokio es una ciudad bulliciosa de unos 14 millones de habitantes, una capital de categoría mundial que nunca duerme. Si eres una persona madrugadora, o estás sufriendo el jet lag, tienes la oportunidad de experimentar otra cara de la ciudad, antes de que la mayoría de turistas se levante y se ponga en movimiento. Únete a los residentes locales en su vida diaria, y haz realidad el refrán de que quien madruga, come pechuga.

Sugerencias

- Disfruta de un desayuno de sushi fresco en alguno de los famosos mercados de pescado de Tokio
- Observa una sesión de entrenamiento matutino en alguno de los establos de sumo
- Visita el mercado matinal que se celebra en algunas de las calles comerciales "shotengai" o "yokocho" tradicionales de Tokio

Desayuno en un mercado matinal

Una de las actividades más agradables que se pueden hacer en Tokio es tomarse un desayuno temprano en alguno de sus mercados.

El pescado fresco es fundamental en la cocina japonesa y Tokio acoge varios mercados de pescado famosos, donde los días laborables empiezan de madrugada. Después de presenciar una subasta de atún en el [Mercado de Toyosu](#), uno de los mercados de pescado más grandes del mundo, visita alguno de los restaurantes cercanos para tomarte un desayuno de sushi o sashimi fresco.

O también puedes acercarte a los muchos restaurantes y tiendas que venden utensilios de cocina, alimentos frescos y mucho más, en el [Mercado exterior de Tsukiji](#), el área contigua al lugar donde se alzaba el Mercado mayorista Tsukiji. Si te apetece algo un poco diferente, acércate al cercano Tsukiji Hongwanji Cafe Tsumugi, un café japonés en el Templo Tsukiji Hongwan-ji. Su menú cuenta con un montón de opciones populares, desde un “desayuno con 18 platos” a un desayuno basado en la cocina budista Jodo Shinshu, además de tentempiés procedentes del Mercado exterior de Tsukiji, una mezcla de té original del [Templo Tsukiji Honganji](#) y dulces.

Otra posibilidad es el Mercado de Pescado de Adachi, un mercado un poco menos conocido entre los turistas, pero igual de fascinante. Es el único mercado mayorista central en Tokio especializado en pescado y marisco, y el “Día del Mercado de Adachi”, que se celebra el segundo sábado de los meses impares (o el tercer sábado en enero), tokiotas y visitantes pueden comprar pescado y marisco fresco, y desayunar o comer en alguno de los restaurantes del mercado. Un montón de lugares en la ciudad ofrecen [desayunos únicos de Tokio](#).



El “desayuno con 18 platos” en el Tsukiji Hongwanji Cafe Tsumugi



Mercado de Pescado de Adachi



Mercado exterior de Tsukiji

Despierta los sentidos con ejercicio matinal

El sumo es el deporte ancestral de Japón y puedes verlo durante alguno de los seis grandes torneos que se celebran anualmente. No obstante, durante el resto del año puedes acercarte incluso más a la acción observando las sesiones de entrenamiento matinal en alguno de los establos de sumo. La mayoría de estos establos se encuentran cerca del Ryogoku Kokugikan. Te rogamos que, durante tu visita, hables en voz baja y apagues los dispositivos electrónicos para no interferir con el entrenamiento.

La práctica del “Tenku Asa-Geiko” (entrenamiento de kenjutsu matinal a cielo abierto) en el [HOSHINOYA Tokyo](#) permite a los visitantes experimentar la tradición japonesa del ejercicio matutino. En una azotea al aire libre, a 160 metros de altura, se disfruta de vistas espectaculares de las torres Tokyo Tower y Tokyo Skytree al tiempo que se aprenden los movimientos y las técnicas de respiración requeridos para blandir una espada de madera. Los principiantes son bienvenidos. Refresca el cuerpo y la mente durante estos preciosos momentos matinales que sin duda se convertirán en un recuerdo memorable de tu estancia en Tokio.

Atención: Disponible solo para clientes del hotel.



Práctica matinal en un establo de sumo



Tenku Asa-Geiko (entrenamiento de kenjutsu matinal a cielo abierto)

Disfruta de las tranquilas horas de la mañana

Algunos santuarios y templos, como el [Meiji Jingu](#) y el [Templo Sensoji](#), están siempre abiertos al público, convirtiéndose en un lugar perfecto para dar un tranquilo paseo matinal antes de que lleguen las multitudes diarias.

Algunos templos organizan sesiones de meditación Zen a primeras horas de la mañana que te ofrecen una experiencia cultural tranquila al inicio del día. (Es posible que sea necesario reserva previa, así que infórmate en su sitio web oficial).

Si te apetece hacer jogging a primera hora de la mañana, probablemente encuentres mucha compañía en la ruta alrededor del [Palacio Imperial](#) (Imperial Palace Run). Esta ruta recorre el perímetro del foso del Palacio Imperial e incluso cuenta con una práctica estación para los corredores, fácil de usar por los visitantes y equipada con vestuarios y duchas disponibles a primeras horas de la mañana. También

encontrarás buenas rutas para correr en el veroso Parque Yoyogi y a lo largo de los ríos Tama, Meguro, Arakawa y Sumida, además de una ruta circular alrededor de la isla de Odaiba.



Meditación zen



Parque Yoyogi

Compras a primera hora en los mercados de Tokio

Nunca es demasiado temprano para salir de compras en Tokio. Aunque las principales zonas comerciales están concurridas por turistas, los mercados matinales utilizados por los tokiotas quizás son menos famosos. Se organizan en días diferentes y en todo tipo de lugares, incluyendo santuarios y parques, callejuelas “yokocho” y calles comerciales de barrio “shotengai”, y te ofrecen la oportunidad de encontrar recuerdos interesantes y objetos inusuales, incluyendo antigüedades, fiambres, ropa de segunda mano y juguetes.

En la salida norte de la estación Kichijoji, en la calle central de Harmonica Alley se celebra un bullicioso mercado matinal el segundo domingo de cada mes desde las 8:00 hasta las 11:00. Vive el animado ambiente de esta calle comercial japonesa tradicional “yokocho” mientras echas un vistazo a los puestos del mercado.

El YEBISU Marche se celebra el segundo y cuarto domingo de las 11:00 a las 17:00 en Yebisu Garden Place. Basándose en el concepto de “Orgánico y Natural”, este es un mercado que se basa en la comunidad y que pretende conectar la ciudad y el campo, centrándose en la comida orgánica respetuosa tanto con nuestro cuerpo como con el medio ambiente.

La calle comercial Aoi Heiwa Dori en Adachi también es un lugar animado a primera hora de la mañana, abre a las 7 a.m. con fuegos artificiales.



Harmonica Alley



©KITCHEN MINORU

Un baño matinal tradicional

En las mañanas frías, una buena idea es entrar en calor dándose un baño caliente en unos baños termales o en baños públicos, algunos de los cuales abren a primera hora de la mañana.

Tsubameyu, designado como patrimonio cultural nacional tangible, goza de un ambiente a la antigua encantador. El alto techo de los vestuarios y la decoración de los baños evoca la nostalgia y el encanto del antiguo Edo.

También puedes disfrutar de variados tipos de baños y una sauna en [Spa LaQua](#), unos baños termales de manantial natural en Tokyo Dome con agua extraída de 1.700 metros de profundidad.

Si te gustaría visitar una sauna a primera hora de la mañana, el gran Manyo no Yu Machida está abierto las 24 horas del día y cuenta con una sauna de alta temperatura además de una sauna de niebla. Dispone de un servicio de autobuses lanzadera gratuitos.



Spa LaQua



Manyo no Yu Machida

Oportunidades matinales de Tokio únicas

Tokio también te ofrece una variedad de experiencias inusuales a primera hora de la mañana.

OMO3 Tokyo Akasaka de Hoshino Resorts organiza tours matinales locales guiados, con un guía del barrio llamado "OMO Ranger", que te llevarán a lugares donde podrás experimentar los beneficios únicos de la mañana de Tokio. Al final del tour, el guía te mostrará un lugar recomendado para desayunar.

Levántate temprano para admirar la salida del sol desde el mirador en la Terminal Internacional del [Aeropuerto de Haneda](#). Respira el aire puro de la mañana para empezar al 100% tu aventura en Tokio.



OMO Ranger, un guía local



Mirador en la Terminal 3 del Aeropuerto de Haneda

Qué ver & qué hacer