

例幣使みちジャーニーラボ 完全走破ガイドブック



例幣使みち研究会

2025年度版

例幣使みちジャーニーラン 完全走破ガイドブック

[著] 例幣使みち研究会

2025 年 2 月 1 日 ver2.0

■免責

本書は情報の提供のみを目的としています。

本書の記載は発行年度の公開情報に基づいているため、実際の大会の走行時とは情報が異なる場合があります。

■おことわり

本書で掲載している地図は、国土地理院及び GoogleMap の地図データを元に本書向けに記述を加えたものです。

はじめに

例幣使みちジャーニーランは、NPO 法人スポーツエイド・ジャパンが主催し、2022 年から開催している、日本有数の長距離のランニングイベントです。その距離実に 570 キロにも及び、マラソンの種類としてはいわゆるウルトラマラソンの分類となるものです。ただ、よくある 100 キロクラスの大会（サロマ湖、富士五湖など）とは決定的に違う特徴があります。

- コース上に名所、旧跡などが多数あり、それを巡るルートとなっている。
- 制限時間が長いため、頑張って走らなくても完走できる。
- コースから外れた名所への寄り道が推奨されている。
- 荷物はすべて自分で背負って走る。
- スタートやゴール、チェックポイントの通過時刻はすべて自己申告

この種のレースは通常のウルトラマラソンとは異なり、ジャーニーランと呼ばれますが、本大会はこのジャーニーランのまさに王道とも言えるレースです。京都御所をスタートし、旧中山道と日光例幣使街道を通り、日光東照宮がそのゴール。江戸時代に実に 200 年以上にわたり続いた、朝廷から日光東照宮に毎年差遣わした奉幣使。この道のりを再現するという壮大な歴史ロマンにあふれる大会です。

え？ そんな長い距離を走るなんて想像も付きませんか？

いやいや、全く問題ありません。たった一日 60 キロ。朝は日の出とともに走り、夕方にはその日の宿に付き、ゆっくり寝てまた次の日に走り出す。これを 10 回繰り返すだけでゴールできるんです。コースは見所がいっぱい、美味しいものもいっぱい、自分の足で走るからこそ、名所を隅から隅までじっくり楽しむことができます。同じゼッケンをつけた仲間と一緒に走るもよし、夕暮れの田舎道を一人感傷に浸って走るもよし。これ以上贅沢な連休の過ごし方はちょっと想像がつきません。

さあ本書を手に、壮大な歴史ロマンの道へと旅立ちましょう。幾多の峠を超えて日光東照宮に着く頃には、あなたもすっかり例幣使みちの虜になっているに違いありません。

目次

はじめに	i
第 1 章 1st ステージ 京の都から奥美濃の地へ	1
1.1 京都～赤坂宿	2
1.2 赤坂宿～中津川宿	3
1.3 御嵩～大井は怖くない！ 完全攻略マップ	5
1.3.1 前半：御嵩宿～細久手宿～弁財天の池	5
1.3.2 後半：弁財天の池～大井宿	6
第 2 章 2nd ステージ～木曽路から信濃路へ。中山道のハイライト	7
2.1 中津川宿～贊川宿	8
[コラム] 馬籠宿 VS 妻籠宿	9
2.2 贊川宿～軽井沢宿	10
[コラム] 新世界交響曲が似合う街	11
第 3 章 3rd ステージ～いよいよ例幣使街道、日光東照宮へ！	12
3.1 軽井沢宿～太田宿	13
3.2 太田宿～日光東照宮	14
[コラム] 第 3 ステージ～例幣使街道の魅力	15
第 4 章 持っていこう！ 装備ガイド	16
4.1 装備ガイド	17
4.2 装備調達スポット	19
第 5 章 計画を立てよう！ 走破プラン	20
5.1 無計画パターン	20
5.2 野宿前提パターン	20
5.3 計画走破パターン	22
5.3.1 モデルケース（9 日間走破パターン）	23
第 6 章 食を楽しむ！ グルメ旅	24
6.1 麺類	24
6.2 ご飯	26

6.3	サイドメニュー	26
6.4	スイーツ	28
第7章	仲間とともに歩む旅	31
7.1	川の道戦士との邂逅	31
7.2	宿場町などでの記帳	32
	[コラム] 東海道と例幣使みち～街道旅の魅力	32
第8章	予習が大事！ お勧めコンテンツ	33
8.1	書籍	33
8.2	アプリ	35
8.3	Youtube	35
付録A	京都～日光全ルート隣接コンビニリスト	36
付録B	特別寄稿 仮面の告白	42
おわりに		45

第1章

1stステージ 京の都から奥美濃 の地へ

ファーストステージは全3ステージ中最長の210キロ。ただ御嵩宿までのコースはほとんどフラットで走りやすく攻略は難しくない。風情のある鵜沼宿を過ぎ、木曽川沿いを走るとラストは30キロの山越えの難所。しっかり対策して走ろう！



1.1

京都～赤坂宿



・見所：

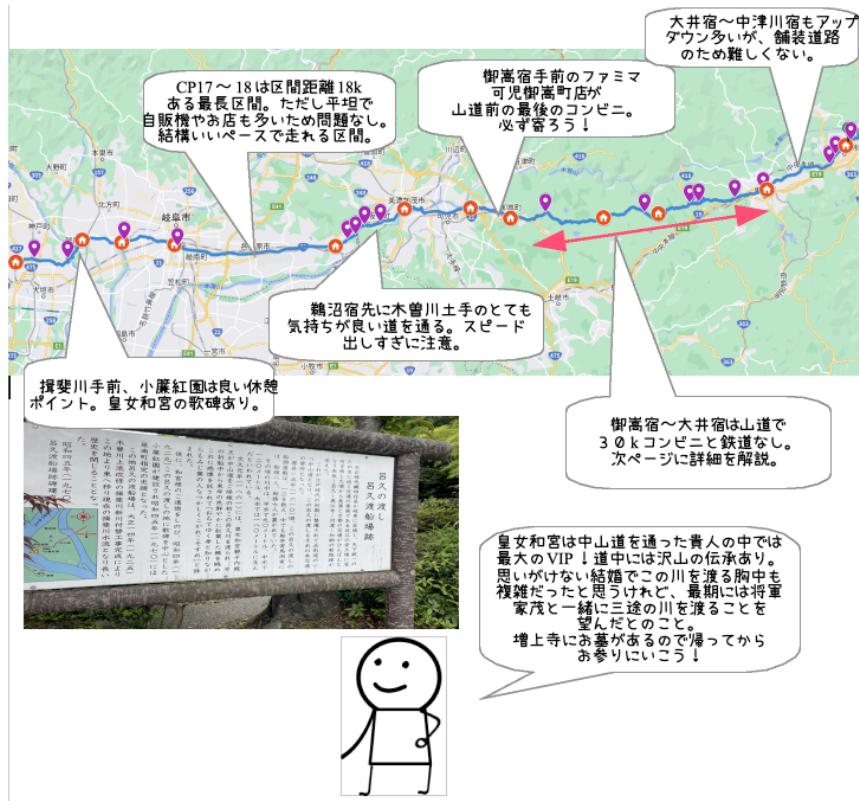
- 護王神社（足腰のご利益あり。建礼門すぐ近く！）
- 三条大橋（ここが東海道の出発点）
- 逢坂の関（蟬丸の歌で有名！）
- 琵琶湖（瀬田の唐橋を渡る時のみに見える）
- 醒ヶ井宿（町並みが綺麗！）
- 間ヶ原戦跡（街道の案内板を見るだけでも楽しい）

・宿泊に適した場所：

- 京都ガーデンテラスホテル（建礼門隣。朝食を取って行っても間に合う！）
- 彦根市（ルートインがオススメ）
- 米原市（街道から離れているためJR利用）

1.2

赤坂宿～中津川宿



・見所：

- 赤坂宿場資料館（貝殻に書かれた和歌と肖像画など。入場無料！）
- 呂久の渡し（皇女和宮の歌碑が泣ける）
- 木曾川（関東には無い清らかな大河！）
- 鵜沼宿（綺麗な宿場町）
- 御嵩宿資料館（鯉のぼりや五月人形など。入場無料！）
- 弁財天の池（深い緑の中に佇む池）
- 大湫宿丸森邸（国の有形文化財で休憩ができる。）

・宿泊に適した場所：

- 岐阜駅付近

- 各務原市（二日目はここが最適だが宿が少ない）
- 犬山市（名鉄で移動）
- 可児駅付近（名鉄で移動）
- 恵那駅付近
- 中津川駅付近



例幣使憩いの場～守谷宿文化交流館

守谷宿にある中山道文化交流館には、旧街道の文化を伝える資料がたくさん！ 每年多くのランナーが訪れ、係員の方も親切に案内してくださいます。なんと入場は無料！ レース初日中盤の休憩スポットとしてぜひ訪問してみて下さい。去年の例幣使の方の記帳もまだ残っているはずです。

1.3

御嵩～大井は怖くない！完全攻略マップ

この区間は30キロの山道で、約半分がトレイルもしくは石畳の道で、コンビニが無く、自販機も非常に少ない、中山道全区間の中でも最難関区間です。

が、事前に情報があれば全く怖くありません。中山道随一の風情のある道を楽しんで走りましょう。なお、スマホの電波が入りにくく、脇道もわかりにくい箇所が多いので、夜は避けたほうが無難です。道に迷ったら地図かGPS時計で！

1.3.1 前半：御嵩宿～細久手宿～弁財天の池



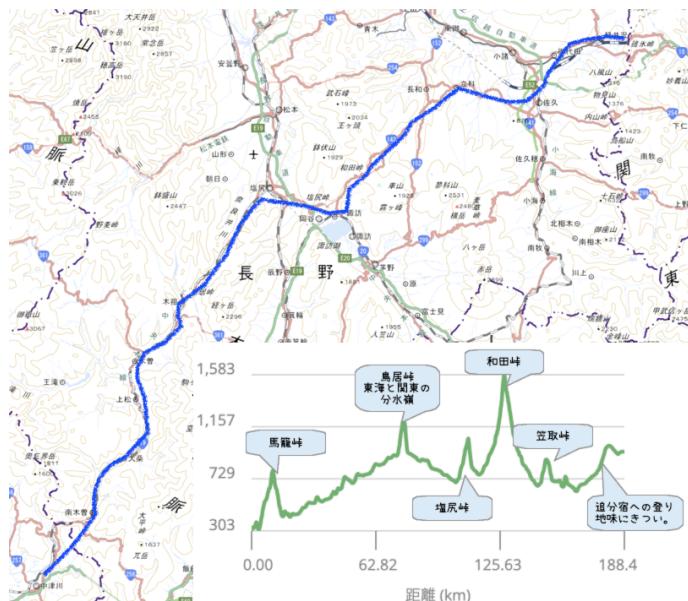
1.3.2 後半：弁財天の池～大井宿



第2章

2nd ステージ～木曽路から信濃路 へ。中山道のハイライト

美しい木曽路から北アルプスが見える信濃路へ、そして最大標高の和田峠超えがあるアップダウンが多いステージ。ただし見所の多さは随一。ゴールの軽井沢は宿が取りにくいので少し手前の中軽井沢付近で取るのがポイント。



2.1

中津川宿～贊川宿

木曽路をフルに楽しむ区間。前半のアップダウンは多いけれど、中山道随一の見所である馬籠宿、妻籠宿、奈良井宿を走るのは最大のご褒美。なお本大会コース随一のコンビニ不足区間でもある。宿泊施設もあまり無いので、宿は早めに取ろう！



- 見所：
 - 馬籠宿（東村記念館など。観光客多し！）
 - 馬籠宿～妻籠宿（街道歩きの名所）
 - 妻籠宿（馬込宿より古い街並みが保存されている）
 - 阿寺渓谷（ちょっと離れているのでレンタサイクルで）
 - 寝覚の床（下まで降りる）
 - 福島関所（復元された大きな門に圧倒される）
 - 奈良井宿（有名な観光宿場町。漆器が有名）
- 宿泊に適した場所
 - 木曽福島駅付近

【コラム】馬籠宿 VS 妻籠宿

中山道の中でも最も人気のあるウォーキングコースの一つ、馬籠宿～妻籠宿のコースは、鉄道や国道の路線と離れていることもあり、昔ながらの街道と豊かな自然が残されています。インバウンドの方々にも絶大な人気で、ウォーキングされている方は外国人の方が多いほどです。

そして馬籠宿と妻籠宿は中山道の中でも一二を争う人気宿場町。どちらの宿場町も地元の方の多大なる熱意によって大切に保全されている街ですが、違いとしては、藤村記念館をベースに現代に綺麗に復元した馬籠宿と、過去を過去のまま大切に保全している妻籠宿、という感じでしょうか。どちらにも旅籠があるので、余裕があればぜひ一泊して昔ながらの旅を感じてみて下さい。

2.2 贊川宿～軽井沢宿

ここから信濃路！ 北アルプスが見えてくる。下諏訪で温泉に入り、最大高低差の和田峠へ。和田峠から軽井沢も意外とアップダウンがあるので手強い。ただしこを超えるとあとは難所なし。



- 見所：

- 贊川関所（歌川広重の浮世絵など膨大な展示物あり。1時間は見学したい所）
- 下諏訪温泉（昔は中山道唯一の温泉地）
- 下諏訪本陣 岩波家（例幣使が書いた歌が今年から展示されました）
- 木落し坂（御柱祭で巨木が急坂を落ちる坂）
- 和田峠（大パノラマが堪能できる。北アルプスが綺麗！）
- 笠取峠松並木（中山道随一の松並木）
- 浅間病院西交差点（川の道のコースとの交差地点。運が良ければ戦士と遭

遇できる)

- 追分宿ミニ中山道（中山道 69 次のミニチュアコース）



▲図2.1: 下諏訪本陣に保存されている貴重な例幣使の歌

- 宿泊に適した場所
 - 塩尻市付近
 - 下諏訪
 - 上諏訪/茅野（電車移動）
 - 佐久平
 - 軽井沢（GWは高い！ 中軽井沢付近にゲストハウスなどあり）

【コラム】新世界交響曲が似合う街

朝に下諏訪を立ち、中山道随一の難所である和田峠を超えて佐久平の平野を走っていくと、岩村田宿に着く頃には日が西に落ちていきます。岩村田の交差点にある歩道橋を登ると、運が良ければ笠取峠の山々の向こうに沈むきれいな夕日を望むことができます。

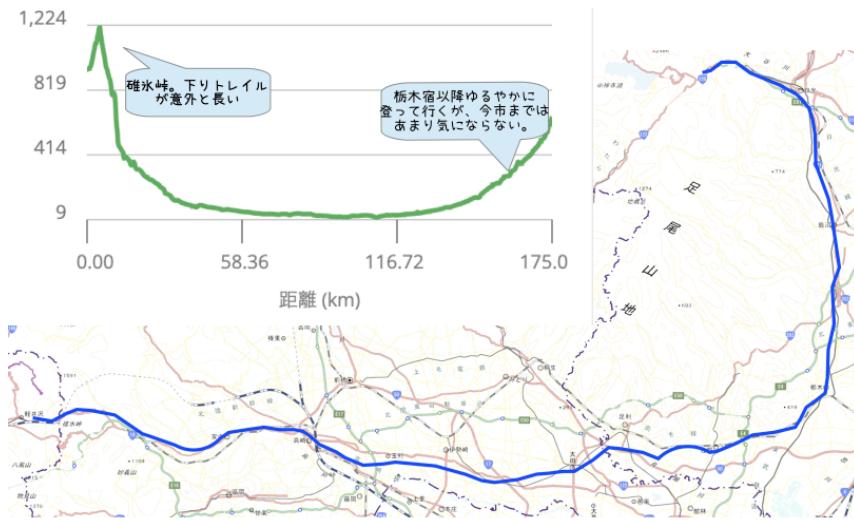
「遠き山に日は落ちて、星は空を散りばめる」

私はいつもこの歩道橋で、この新世界交響曲を思い出します。日本のどの地より、この岩村田の夕陽がこの曲に似合うと感じます。ぜひ皆さんも歩道橋の上で夕日を眺めながら、「家路」の一節を思い浮かべてみて下さい。

第3章

3rdステージ～いよいよ例幣使街道、日光東照宮へ！

碓氷峠をこえるといよいよ関東！ さらに倉賀野宿から先は核心の日光例幣使街道。碓氷峠を超えると難所は無い。ただし晴れると暑いので、水分を十分補給して歓喜のゴールを迎えよう！ 2日で走り切るのも難しくない！



3.1 軽井沢宿～太田宿

碓氷峠は関東と中部の境目。県境をまたいで写真を撮ろう！ 碓氷関所と豊岡茶屋本陣は大会ランナーであることを言うと丁重に歓迎してくれる（2023年実績）



- 見所
 - 碓氷峠（県境のラインあり）
 - 碓氷関所（関所破りの詳細の展示も）
 - 五料茶屋本陣（五月人形や安政遠足マラソンなど膨大な資料あり）
 - 豊岡茶屋本陣（庭園を眺めてゆっくり休憩できる）
 - 利根川橋梁（関東に来た！と実感が湧く大橋梁）
- 宿泊に適した場所
 - 安中市
 - 高崎
 - 伊勢崎（境宿から電車）
 - 太田市

3.2 太田宿～日光東照宮

いよいよフィナーレ。日光杉並木街道はいやが上にもテンションがあがる。最後の東照宮への坂道は笑顔で走り抜けよう！ ゴール後はバスで駅まで戻れる。できれば日光もしくは鬼怒川温泉で泊まってゆっくりしよう。



・見所

- 石原賀茂神社（犬が例幣使を救った伝説あり）
- 麦畑（美味しいビールを思い浮かべて）
- 栃木宿岡田記念館（例幣使の展示多し）

- 合戦場宿（黄金のポストが有名）
- 日光杉並木街道（ここを走るとテンションが上がる！）
- 日光東照宮（言わずとしれた東照宮の大本山。拝観は17時までなので注意）
- 宿泊に適した場所
 - 佐野市
 - 栃木市
 - 鹿沼市
 - 日光市（ゴール後はご褒美で良いホテルで！）

【コラム】第3ステージ～例幣使街道の魅力

えびちゃん

第4章

持っていこう！ 装備ガイド

例幣使道ジャーニーランは大会スタッフのサポートは一切無く、移動に必要なすべての荷物を持って走る大会です。京都までの移動と、日光から自宅への帰路も同様です。

がっつり専属サポートを付けて身軽に走るという手もあるけれど、すべて自力で何とかするというのも大会の醍醐味！ ここでは 570 キロを走破するためのオススメの装備と、コンビニでは調達しにくい装備を調達ができるお役立ちスポットの一部をご紹介します。長丁場だけに途中でシューズなどの装備が壊れることも想定しておくと安心です。

4.1

装備ガイド



着替え1回分（Tシャツ、短パン、下着、靴下）
着ている分と一日交代で使う。
無いと宿で洗濯している間に着る服が無い；

スマホ＆モバイルバッテリ＆充電器
宿で一日ごとに充電する場合は小さめの
バッテリでも良いが、大容量があった
ほうが安心。
コンセント/ケーブル一体型が便利



圧縮袋
着替え類をザックに詰めるときできるだけ
容量を減らそう！
トラン用のものが便利



ランニング用ザック。15Lくらい。
できるだけポケットが多いほうが
道中は便利。筆者は
EVADICT ULTRATRAIL 15Lを愛用。



防水スマホケース
ケースの上から操作できる
タイプのもの。雨天用。
ZIPLOCKだと開いた時に濡れがち。
地図をスマホで見て走る
場合は持つべし！

レイン上下。普通の雨で走る用と、行きと帰りの電車用。
筆者はワークマンのイナレム上下を愛用。安い！
予報で大雨になっていた場合はコンビニで傘かビニールのレインを買おう！



ゼッケンベルト
着替えも考えると
あつたほうが絶対便利！



ヘッドライト。オーバーナイトランをしない場合は充電型の帽子のツバに付けるタイプでも十分可能。背面灯も必ず。



現金。自販機用小銭も。
カードや電子マネーが使えない
お店は結構ある。
クレカとキャッシュカードも持とう。



保険証。長丁場なので必ず持つべし！

GPS時計。記録用だが、時計にコースを入れられる場合は必ず入れるべし！
雨の日はスマホが見づらい。
公式にはGoogleMapのコースが公開されるためそれをガーミンなどの形式に変換する。
ただし、峠など山道では狂うことがあるので注意！



日焼け止め。塗ってないと晴天の夜は結構悲惨なことに…。
忘れた場合はコンビニで買おう！



4.2

装備調達スポット



第 5 章

計画を立てよう！ 走破プラン

例幣使は走力やスタイルに合わせて日程を自由に組めるのも魅力。最速記録を狙って昼夜問わず走り続けるのもよし、一晩ごとにしっかり宿を取って走るのもよし、野宿やネットカフェメインで街道歩きを楽しむのもよし。ここではおののスタイルに合わせたパターンについて説明します。

5.1 無計画パターン

宿は事前に全く取らず行けるところまで走り、休みたい時にその場で宿を取るパターン。

長所

最も効率的な走破方法。その日の調子や気分、天候によって柔軟に距離を変えられる。

短所

GW なのでその場で宿が取れること多し。特に人気観光地（木曽全般、下諏訪、軽井沢）は絶望的なのでネカフェが無ければ野宿になることは覚悟すべし。GW 以外か東海道なら無問題。

5.2 野宿前提パターン

基本は東屋や街道沿いの休憩所（結構多い！）、夜間のバス停などで仮眠＆野宿をしながら進むパターン。最初から宿は取らないし泊まらない。洗濯はコインランド

リー使用。スマホの充電はネカフェかコンセント付きイートインなどで。中山道は意外と横になれる休憩施設多し。

長所

最も安上がり。暑いときはネカフェに避難し、涼しくて車も少ない夜行動するなどの自由度も効く。GWの街道歩きをしている人は寝袋持参でこのスタイルで行く人あり。

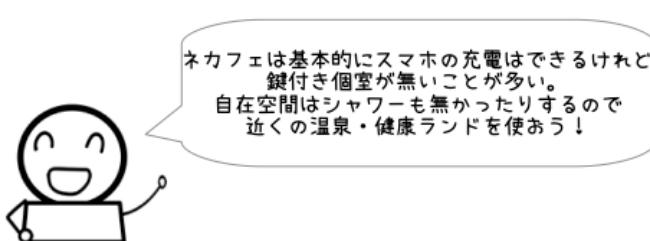
短所

スマホの充電が自由にできないため、バッテリは余分に持つ必要あり。また野宿に慣れた人でないとなかなか疲れが取れにくい。日帰り入浴ができる場所は予め確認しておいて最低限の着替え場所と充電場所は確保しておくべし！なお女性だと野宿の際に警察から職務質問されがちなので避けたほうが無難。

2024年時点での出走者が使った実績のある日帰り入浴/ネットカフェは下記。

▼表5.1: ネットカフェ一覧

場所	施設名	備考
CP16 手前	快活CLUB 岐阜穂積店	ちょっと街道から離れる
CP18 過ぎ	恵みの湯	かなり人気のスポット
CP32 近く	桟温泉	木曽路では貴重な施設
CP48 近く	遊泉ハウス児湯	街道沿いなので便利
同	自在空間 粉浜店	ちょっと街道から離れる
CP50 先	自在空間 佐久店	佐久平駅前に健康ランドあり
CP56 先	峠の湯	
CP61 先	快活CLUB 高崎倉賀野店	
CP68 先	快活CLUB50号足利店	
CP72 先	快活CLUB 栃木店	



5.3 計画走破パターン

一日ごとの走行距離を決めて宿を事前に予約し、そのスケジュール通りに走るパターン。

長所

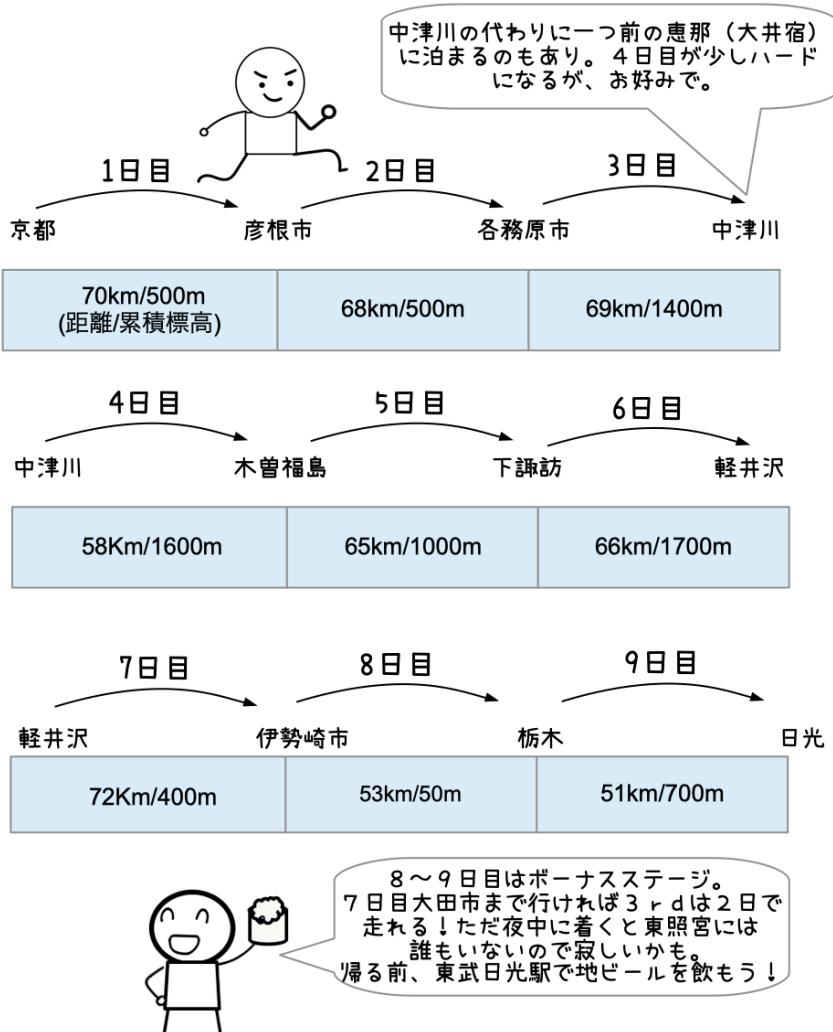
宿の心配なし。風呂と洗濯、充電が一日ごとに保証されて疲れが取れる。宿に着替え類を事前に送っておけば荷物も減らせる！

短所

逆言えばゴール日時も決まっているので調子が良いからと言って記録は短縮できない。悪天候でも走らないとその日の宿までたどり着けない。また調子が悪いときは電車ワープを使うことになるが、借金を背負って走る羽目になるため、自分の走力に応じて余裕を持ったスケジュールにする必要がある。ただその方が街道の見所をじっくり楽しめる。筆者おすすめパターン。

次ページに最も多いパターンである9日間走破パターンの例を記載します。各ステージを3日で走破する形です。

5.3.1 モデルケース（9日間走破パターン）



第 6 章

食を楽しむ！ グルメ旅

長大な 570km のコース中には観光名所も沢山ありますが、随所にあるグルメスポットも旅の楽しみの一つ。コンビニ食で通すのも良いですが、せっかくの長丁場。訪れた地方の名物に舌鼓を打ちながら走るのもこの例幣使みちジャーニーの醍醐味です。ここでは実際に旅したランナーが訪れた名所名物をご紹介しますが、まだまだこれだけではありません。自分なりの隠れたグルメを見つけて楽しんでみて下さい。

6.1 麺類

宿場御膳

- CP39
- そば切り発祥の地 信州本山宿 本山そばの里
- 1300 円



冷やし山菜ちからもちそば

- CP55
- 創業 350 年 碓氷峠 元祖力餅 しげの屋
- 1080 円



鹿沼ニラそば

- CP76
- 鹿沼名物 まちの駅 新鹿沼宿 大越路
- 820 円



チャーシュー佐野ラーメン

- CP70
- 青竹手打ち佐野ラーメンの店 Ra(ラー)
- 1000 円



太田焼きそば 特盛

- CP67
- 上州名物 太田焼きそばの店 麺めん
- 550 円



鹿肉きのこ汁うどん

- CP43
- 和田峠茶屋
- 1000 円



大葉ジェノベーゼスパゲッティ

- CP44
- 和田宿 築150年の古民家カフェ えんの家
- 1600 円



6.2 ご飯

峠の釜めし定食

- CP55
- 創業明治18年 元祖 峠の釜めし おぎのや 横川本店
- 1500円



かき揚げ天丼（海鮮）

- CP33
- 創業三百余年 木曾名物 車屋
- 1650円



ゆばむすび

- GOAL
- 日光名物 ゆばむすび 補陀落本舗
- 450円



6.3 サイドメニュー

信州味噌の田楽

- CP55
- 創業350年 碓氷峠 元祖力餅 しげの屋
- 390円



田楽盛り合わせ

- CP72
- 創業240年 蔵の街栃木 油伝味噌 田
樂あぶでん
- 700円～



サンドイッチ

- CP72
- 栃木宿イートミーサンドイッチ
- 500円～



焼きまんじゅう

- CP64
- 上州名物 焼きまんじゅう 田中屋
- 200円～



焼きまんじゅう

- CP64
- 上州名物 焼きまんじゅう 忠治茶屋本舗
- 155円



揚げゆばまんじゅう

- GOAL
- さかえや 東武日光駅前
- 250円



6.4 スイーツ

五平餅 団子型

- CP27
- 馬籠宿名物の団子型五平餅 馬籠館
- 420 円



栗きんとんぶりん

- CP27
- 中津川名物栗きんとん使用 馬籠館
- 420 円



柿の美きんとん (季節限定)

- CP25
- 木曽路の風味を創り伝え続けて創業百有余年 川上屋
- 400 円



丸正醸造 味噌ドーナツ

- CP37
- 道の駅ならかわなど
- 8個 540 円



生ロールケーキ

- CP62
- 玉村宿 福嶋屋
- 230 円



冷やし大福珈琲クリームつぶあん

- CP62
- 例幣使街道 玉村宿 福嶋屋
- 250 円



佐野名物 味噌まんじゅう

- CP70
- 例幣使街道 天明宿 昭和4年創業 新井屋
- 118 円



味噌ぷりん

- CP70
- 例幣使街道 天明宿 昭和4年創業 新鹿沼宿井屋
- 280 円



貞光の 力もち

- CP55
- 碓氷峠の力餅 創業250年 玉屋
- 12個入り 750 円



河岸最中

- CP61
- 丁子堂房右衛門 倉賀野店
- 205 円



佐野名物 天明最中

- CP70
- 創業1844年 天明宿 大坂屋
- 163円



第7章

仲間とともに歩む旅

例幣使みちをたどって旅をするのは、一人でも可能です。が、大会で仲間と一緒に走ることで、夜の退屈な道中にも彩りを与えてくれます。ここでは、この大会ならではの楽しみ方をお伝えします。

7.1 川の道戦士との邂逅

本大会が開催されるGWは、日本全国で数多くの大会が開催されますが、その中でも同じスポーツエイド・ジャパン主催の「川の道」はとても有名で、毎年500人以上のランナーが東京から新潟のゴールを目指して走ります。

そのコースが中山道とクロスするのが、CP49とCP50の間にある、浅間病院西交差点。大会のスケジュールにもよりますが、運が良ければ川の道戦士との遭遇もあります。もし出会った場合は笑顔で挨拶し、お互いの健闘を称えましょう。



7.2

宿場町などの記帳

デジタル全盛社会ではありますが、直筆での手紙やメッセージに得も言われぬ暖かさを感じることも多いと思います。道中には沢山の資料館などがありますが、来訪者の署名用として記帳ノートを設けている所も少なくありません。同じ大会に出ているランナーが、前のランナーの足跡を直に感じられる暖かさは長い道中ではとても貴重な瞬間です。

こちらでは、道中のオススメの記帳箇所をご紹介します。ぜひ氏名に加えて「例幣使みちジャーニーラン」と記載してみて下さい。記帳台を通じたランナー同士の一体感が感じられるに違いありません。

記帳箇所

場所	記帳施設	備考
CP3 守山宿	中山道街道文化交流館	入場無料
CP19 太田宿	太田宿中山道会館	入場無料
CP38 贊川宿	贊川関所	300円
CP42 下諏訪宿	下諏訪本陣岩波家	800円
笠取峠	松並木公園	感想ノート
CP45 長久保宿	吾一庵	入場無料
碓氷峠下り途中	峠の小屋	フリーノート
寄道⑦	五料茶屋本陣跡	210円
CP59 板鼻宿	本陣書院資料館	隣の公民館で記帳
見所⑥	豊岡茶屋本陣	無料

【コラム】東海道と例幣使みち～街道旅の魅力

河村さん

第8章

予習が大事！ お勧めコンテンツ

中山道は旧街道歩きでは東海道にならんで人気あるコース！ 古い街並みや昔ながらの道も多く残っており、それを案内する書籍もたくさん発売されています。予備知識なしで走るのもいいですが、事前に情報があったほうが道中はより楽しめます！

ここではそんな事前学習にオススメのコンテンツを紹介します。

8.1

書籍



●歩いて旅する中山道 山と渓谷社

綺麗な写真が多く見ているだけで楽しい！ 地図はそれほど詳しくないがコースタイムなどポイントは抑えていて問題なし。名所の写真と解説も多い。

分冊に分かれておらず1冊で済むのが嬉しい。

●ちゃんと歩ける中山道六十九次（東・西分冊） 山と渓谷社

五街道ウォーク事務局代表 八木牧夫氏による著作。実際に街道を歩いてその知見を非常に詳細な地図に落としており圧巻。まさに街道歩きのバイブル。

2冊の分冊のため本番での持ち運びにはちょっときついかも。



●中山道 風の旅（三分冊） さきたま出版会

テレビ埼玉・群馬テレビ共同制作番組から生まれた本。地図はほとんど無く写真もモノクロだが、宿場町ごとの解説が詳細ですばらしい。コラムもあり、エッセイとしても楽しめる。かなりボリューム多し。

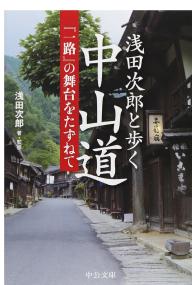
前2冊と同様、目線が東→西の逆方向であることに注意。



●一路 浅田次郎（上下分冊） 中公文庫

ドラマ化もされた浅田次郎の中山道を舞台にした時代小説。関ヶ原付近に居を構えていた架空の交代寄合蒔坂家が中山道を経由して江戸に参勤交代をする物語。上下巻で結構ボリュームがあるが笑いあり涙ありのストーリーが飽きさせない。今回挙げた本の中では唯一西→東の目線で書かれているのも嬉しい。

ランナーとしては安中城の走り自慢の3人の武士が江戸までを猛スピードで駆け抜ける「風神の秘技」のエピソードが最高。



●浅田次郎と歩く中山道 中公文庫

上記「一路」の舞台のポイントをカラー写真付きで解説しているライトな文庫本。ランのお供にはピッタリ。日テレで4回に渡ってテレビ放映もされ絶賛された。

宿場町の解説は軽井沢～馬籠間のみで有名所の解説しかないが、物語との対比や参勤交代の解説、浅田次郎氏の対談記事もありなかなか読み応えあり。

8.2 アプリ



●中山道六十九次アプリ (iphone, Android)

中山道のルートを GPS で辿れるアプリだが、それ以外も宿場町の本陣や観光名所のポイントがマップされて便利。クリックするとそのポイントの解説記事も表示される。各種中山道を描いた浮世絵の舞台のポイントも含まれており楽しい。

ルートは本来のルートと回避ルートの両方が記載されているが、若干本大会の公式ルートと違う箇所があることに注意。

600 円の有料アプリ。随時内容は更新されること。

8.3 Youtube

●【中山道の旅】自転車で行く東京→京都 12日間（スーツ旅行チャンネル）

日本を代表する旅行系 Youtuber スーツ氏による中山道を 12 日間かけて自転車で旅行した記録。サポートなしですべて自撮り + 自解説で一本あたり 1 ~ 3 時間の動画 16 本による大記録。行程の解説もさることながら各地の見所も詳細にわかりやすく解説されておりこれだけでも凄いか、なんと京都到着後電車とタクシー（下諏訪～佐久平のみ）で中山道を逆方向になぞるように帰京しておりその解説もすばらしい。スタートが第一回例幣使の一年前の 5/5 で時期的にも参考になる。



●新緑の旧中山道を歩く 鳥居峠（藪原宿～奈良井宿） (Nishiyama2021 氏)

中山道のハイライトの一つ、藪原～鳥居峠～奈良井宿の記録。本大会と同じ西→東ルート。奈良井千軒と呼ばれた奈良井宿の美しい映像も見事だが、何と言っても動画途中に第二回例幣使参加ランナーの映像と本大会の紹介がされているのが嬉しい。今後も一般の人から紹介される動画が増えてくれることを期待！

付録 A

京都～日光全ルート隣接コンビニ リスト

ジャーニーランには欠かせないコンビニですが、本イベントは旧道や山道を走るためかなりな距離の間コンビニが現れない区間があります。でも、前もってコンビニがある区間を押さえておけば全く心配はいりません。大会当日の悩みを少しでも減らし、その分名所巡りなど旅の楽しみに充てましょう。

本書の付録として、ルート沿いの全コンビニのリストを掲載します。なお、京都スタート直後は需要が無いと思われるため掲載から外していますが、コンビニが少ない一部の区間では代替となるお店の掲載と、少しルートから外れたコンビニも備考欄に記載しています。ぜひ旅のお供にお役立てください。

最新版は本 URL^a及び右図 QR コードからもアクセス可能です。なお、チェックポイントの位置関係、建物の名称なども記載してあります。

- コンビニの位置（距離）はおおよその距離で正確ではないため、CP 区間内のだいたいの位置を把握する目的でお使いください。
- 掲載時点での GoogleMap の情報と実際の情報が食い違う場合もあると思いますがご了承ください。隨時アップデートはしていく予定です。



^a https://docs.google.com/spreadsheets/d/1Vl_sf632ajGQm8ilc9xdAtZZBbMCiUADZpmVKGnHUxs/edit?usp=sharing

▼表 A.1: START～CP18

CP	CP名	距離(km)	店	進行方向に 対する位置	備考
START	京都御所	0			
		6.5	セブン	左	
		8	ローソン	右	
		8.5	セブン	左	
CP1	大津宿	13	本陣跡	右	
		14	ローソン	左	
		26	セブン	右	
CP2	草津宿	28.2	本陣跡	左	駅付近 100 均あり
		30.7	ローソン	左	
CP3	守山宿	33.4	本陣跡	右	手前に文化交流館。
		37	セブン	左	
CP4	武佐宿	49.5	本陣跡	左	
		58	ローソン	橋渡る前左	
CP5	愛知川宿	59.1	ふれあい本陣	左	
CP6	高宮宿	67.3	本陣跡	右	
		69	セブン	右	
		70.5	ファミマ	左	
CP7	鳥居本宿	73.6	本陣跡	右	
CP8	番場宿	78.7	本陣跡	左	
CP9	醒井宿	82.6	本陣跡	右	日本料理 「本陣樋口山」前
CP10	柏原宿	88	本陣跡	右	皇后和宮宿泊
CP11	今須宿	91.5	本陣跡	右	
CP12	関ヶ原宿	95.4	脇本陣跡（相川家）	左	
CP13	垂井宿	100.8	本陣跡	左	栄松堂脇
		101.5	ファミマ	左	
		104	ミニストップ	左	
CP14	赤坂宿	106.5	本陣跡	左	赤坂本陣公園
CP15	美江寺宿	116.2	本陣跡	右	
CP16	河渡宿	120.6	一里塚跡	左	
CP17	加納宿	126.7	脇本陣跡	左	
		133	ローソン	右	
		134	ファミマ	右	
		138	ファミマ	左	
		140	ファミマ	左	
CP18	鵜沼宿	143.8	本陣跡	左	
			ローソン	左	

▼表 A.2: CP19～CP37

CP	CP名	距離(km)	店	進行方向に 対する位置	備考
CP19	太田宿	152.6	本陣跡	左	
		156	ローソン	左	
		159	セブン	右	
CP20	伏見宿	160.6	本陣跡	右	伏見公民館前
		164	ファミマ	左	
CP21	御嵩宿	165.2	本陣跡	左	
CP22	細久手宿	176.8	本陣跡	左	
CP23	大湫宿	183.3	本陣跡	左	
		196	ヤマザキ	左	
CP24	大井宿	196.9	本陣跡	右	右の丸森邸で休憩可
CP25	中津川宿	207.1	本陣跡	左	
2nd					
START		0			
CP26	落合宿	3.6	本陣跡	左	
CP27	馬籠宿	8.3	本陣跡	左	藤村記念館前
CP28	妻籠宿	15.9	本陣跡	右	
CP29	三留野宿	20.6	本陣跡	左	
			CP手前に商店あり	左	
CP30	野尻宿	29.4	本陣跡	右	
		33	ヤマザキパンあり	左	
		35	左側にスーパーあり		
CP31	須原宿	36.4	本陣跡	右	国道側にセブンあり
		46	商店「しょうきち」	右	国道まで降りると セブンあり
CP32	上松宿	49.4	脇本陣(問屋)跡	左	
		57	エーコープきそ店	旧道入口左	営業時間注意
CP33	福島宿	58.2	福島宿標柱(喜又橋)	左	駅近くにセブン とイオン。
		60	ヤマザキ	右	
CP34	宮ノ越宿	66.3	本陣跡	右	
		69	セブン	右	
CP35	藪原宿	73.9	本陣跡	右	
CP36	鳥居峠	76.4			
CP37	奈良井宿	79.4	上問屋史料館	左	

▼表 A.3: CP38～2ndGOAL

CP	CP名	距離(km)	店	進行方向に 対する位置	備考
CP38	賀川宿	87.3	本陣跡	左	関所跡は必見
CP39	本山宿	94.5	本陣跡	右	
		95	セブン	右	
CP40	洗馬宿	97.8	本陣跡	右	
			セブン	右	
		104	ヤマザキ	左	
CP41	塩尻宿	104.4	本陣跡	右	
		114	ローソン	左	
		116	セブン		
CP42	下諏訪宿	116.3	本陣跡（岩波家）	右	
CP43	和田峠	127.6			
CP44	和田宿	138.6	本陣跡	右	
		143	セブン	旧道に入る前右	
CP45	長久保宿	146.3	本陣跡（石合家）	左	
CP46	芦田宿	152.7	本陣跡（土屋家）	左	CP 前国道沿い にローソン
CP47	望月宿	157.7	本陣跡 (大森小児科医院)	右	
CP48	八幡宿	161.8	本陣跡	左	
CP49	塩名田宿	164.4	本陣跡（問屋本陣）	左	
		168	ローソン	左	
		170	セブン	右	
CP50	岩村田宿	170.3	道路元標	右	
			ローソン	左	
		171.5	セブン	左	
CP51	小田井宿	174.5	本陣跡（安川家）	左	
		180	セブン	国道合流地点左	
CP52	追分宿	180.2	本陣跡（明治天皇 追分行在所跡）	左	
CP53	沓掛宿	184.8	ローソン	左	
		187	セブン	右	
GOAL		188.6			

▼表 A.4: 3rdSTART～CP66

CP	CP名	距離(km)	店	進行方向に 対する位置	備考
START		0			
CP54	軽井沢宿	1.2	軽井沢宿道標	右	軽井沢郵便局前
CP55	碓氷峠	4.7	熊野皇大神社前	左	
CP56	坂本宿	12.4	本陣跡	右	佐藤家/坂本 小学校発祥の地
		17	ローソン	左	
CP57	松井田宿	21.6	松井田宿跡	右	まちなか にぎわい広場
		23	セブン	右	
		26	セブン	国道交差点左	
CP58	安中宿	31.3	本陣跡 (須藤家 /安中郵便局)	右	
		32	セブン	左	
CP59	板鼻宿	34.7	本陣跡 (板鼻公民館前)	左	
		42	セブン	右	
CP60	高崎宿	42.4	田町絹市場跡	右	
		43	ファミマ	右	
		45	ローソン	左	
		47	セブン	左	
CP61	倉賀野宿	48	本陣跡	右	
		51	セブン	左	
		52	ローソン		
		53	セブン	左	
CP62	玉村宿	53.7	上問屋跡 (泉屋酒店)	左	
			ファミマ	信号先左側	
		55	セブン	左	
		58	セブン	右	
CP63	五料宿	59.1	五料関所跡	左	
CP64	柴宿	60.4	本陣跡	右	
		62	セブン	右	
		64	ローソン	右	
		65	セブン	左	
CP65	境宿	69	織間本陣跡	右	
		73	ローソン	右	
CP66	木崎宿	75.2	木崎宿跡 (石碑)	曲がった左角	
		78	ローソン	左	
		80	ファミマ	左	
		81	ローソン	左	

▼表 A.5: CP67～3rdGOAL

CP	CP名	距離(km)	店	進行方向に 対する位置	備考
CP67	太田宿	81.8	本陣跡（石碑）	左	
		84	セブン	左	
		88	ファミマ	右	
CP68	八木宿	89.7	本陣跡	左	看板の裏に 本陣跡の石柱
		91	ローソン	右	
		93.2	梁田宿石柱	左	梁田自治会館前
CP69	梁田宿	99	セブン	交差点角	
		103.5	本陣跡	左	手前にセブン
		110	ローソン	左	
		111	ファミマ	右	
		112	セブン	左	
CP70	天明宿	116	セブン	左	
		117	本陣跡碑	左	反対にファミマ
		121	ローソン	左	
		123.5	ファミマ	左	
CP71	富田宿	123.9	本陣跡（長谷川家）	右	料理屋「魚宇」 の向かいの家
			セブン	左	
CP72	栃木宿	127.5	合戦場宿跡 (合戦場郵便局前)	左	すぐ手前セブン
		133	セブン	右	
CP73	合戦場宿	135	本陣跡	左	
CP74	金崎宿	139.8	榆木山成就院前	右	
		141	セブン	右	
		143	セブン	左	
CP75	榆木宿	145	ファミマ	右	
		146	本陣跡（鈴木内科）	すぐ先セブン	
		148	セブン	右	
CP76	鹿沼宿	150	ファミマ	左	
		155.1	延命地蔵尊	左	
		165	ファミマ	左	
CP77	文挟宿	165.5	セブン	右	
		166.3	今市宿標柱	右	
		173	ファミマ	右	
GOAL	日光東照宮	174.8			

付録 B

特別寄稿 仮面の告白

過去3年間フルステージを完走されている稻見さんから漫画を寄稿いただきました！　長久保宿から岩村田宿まで、果たしてこのコンビはたどり着けるのか？　続編もどうぞご期待下さい！





おりに

「これは、タイムトラベルではないのか」

2021年、下諏訪から高崎まで走るジャーニーラン大会がこの年限りで開催され初めて中山道を走った際に、率直に感じた感想はこのようなものでした。旧街道沿いに宿場町をなぞるように作られたコース。和田峠を越えかつての宿場町に差し掛かると、近づくにつれ時間が次第に後戻りしていくさまをはっきりと感じることができたのです。今の時代に、こうした時間旅行の体験ができるなんて。

そんな大きな感動を受けたのと同時に、かつての宿場町や街道を丁寧に保存されている地域の方の熱意にも大変な感慨を受けたものです。

そして翌年の第一回例幣使道ジャーニーラン。木曽の山あいに当時の面持ちが色濃く残されたいくつもの宿場町、和宮や例幣使の伝承を残すいくつもの旧跡。これらの名所にまさに打ちのめされたような衝撃を受けたことは本当に記憶に新しいです。

「京都から日光なんて、車でだって行かないよ」

とよく言われます。でも、一度走ったことがある人なら、必ずこう感じたはずです。

「京都から日光は、車でなら行かない。走るから行くんだよ」

自分の足で走るのなら、そこには目的地へ到達するという意義よりはるかに大切なものがある、だから行くのです。

旅の目的地は、200年前の日本。

我々の命を繋いできた祖先も、たしかにその時代にこの国に生を受け、そしてその血を今に受け継いで着てくれた、その過去を体験できる旅。決してお金では買うことができない、ランナーならではの贅沢な非日常体験。その体験の手助けに、本書が少しでも助力になればこれ以上の幸いはありません。

最後に、この偉大なる大会を創り運営しておられるスポーツエイド・ジャパン様に深く感謝の意を申し上げます。

例幣使みちジャーニーラン完全走破ガイドブック

2025年2月1日 ver2.0

著者 例幣使みち研究会

連絡先 <https://reiheishi.notion.site>

© 2025 例幣使みち研究会