

ヴァーチャル  
ウォーク(仮想徒  
歩旅行)のすすめ

# 小幡緑地西園 毎日 5km 「健康は宝」ウォーキング

東海道經由 芭蕉「奥の細道」踏破めざし

Let's ウォーク 平泉中尊寺までの旅

東海道&奥の細道  
踏破 パート1  
約1,000Km 200日間

健康で丈夫で楽しく暮らす、その為には意識して健康づくりを行うことが大事。5kmのウォーキングコースを、楽しく歩ければ、続けることは容易かもしれません。楽しく歩くこと、例えば、芭蕉が歩いたという「奥の細道」踏破を仮想して歩く。江戸深川～平泉中尊寺～象潟と回り、日本海沿いを美濃大垣まで歩く全長600里(約2,400km)という大旅行です。人生50年時代に、芭蕉さんは数え年46歳、持病も抱え、道路など旅行情報も極く少い中、1689年陽暦で5月16日に深川を旅立ち、同年10月4日大垣着、行路結びの地としました。1回5km歩行で、日付の変わる「健康は宝」のスタンプを1マス押し、まずは前半の奥州平泉中尊寺金色堂をめざす1,000キロの旅に出ましょう。どこまで来たかどんな処か、細道関連本も読み風物連想豊かに、ヴァーチャル(仮想)ウォークを楽しんでください。

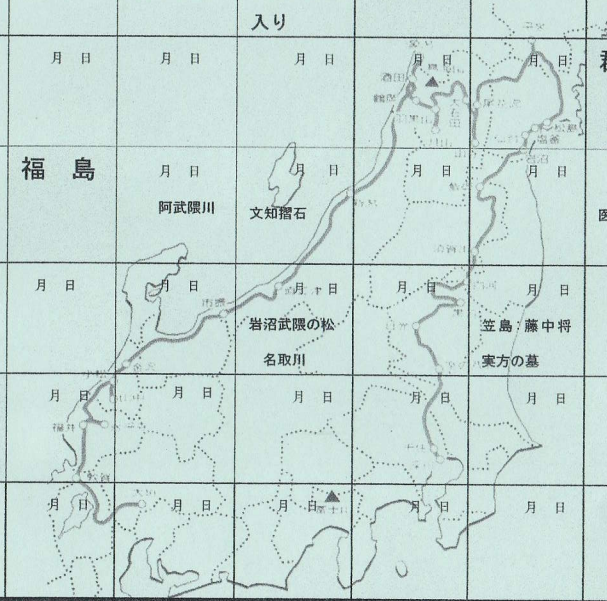
・記事参考資料:[東海道…山と溪谷社歩く旅シリーズ「東海道を歩く」]、[奥の細道…金森敦子「芭蕉おくのほそ道の旅」、借成社「ガイドブックおくのほそ道」、森本哲郎「おくのほそ道行」、文字の大きな時刻表、インターネットの「各種距離検索及び奥の細道関連サイト」]

## <管理棟 前のスタンプ 恋しくて 今日も逢いたい あの人の人>

西園 START	年月日 旅立です	月日	月日	月日	鳴海宿 東海道入り	月日	月日	月日	池鯉鮒 宿 松並木	月日	月日	月日	月日	月日	月日	月日	月日	月日			
御油宿 姫街道連絡	月日	月日	月日	月日	月日	月日	新居の 関所	月日 浜名湖	月日 遠州灘	月日	月日	浜松宿	月日	月日	月日	月日	月日	月日	月日		
月日	袋井宿 53次ど真中	月日	月日	月日	月日	月日	月日 小夜の中山 (三大難所)	月日 大井川	月日 島田宿 川止め	月日	月日	月日	月日	丸子宿 とろろ汁	月日	月日	月日	月日	月日	月日	
月日	月日 次郎長墓	月日	月日	月日	由比宿	月日	月日	月日	月日	月日	月日	月日	月日	三島宿 三島大社	月日	月日	月日	月日	月日	月日	
月日	箱根の 関所 12湯	月日	月日	月日	小田原 宿	月日	月日	月日	月日	大磯宿 鴨立沢	月日	月日	月日	月日	月日	月日	月日	月日	藤沢宿	月日	
月日	月日	月日	月日	月日	川崎宿	月日	月日	月日	月日	月日	お江戸 日本橋	月日	月日	芭蕉庵(現 稲荷社)深川	月日	月日	月日	月日	千住	月日	
月日 日光街 道 奥州街道	月日	早加 (草加)	月日	月日	月日	月日	粕壁 (春日部)	月日	月日	月日	月日(以上 武蔵国)	月日	月日	月日	古河 (下総国)	月日	月日	月日	月日	月日	月日



月日	月日	月日 →壬生通	月日 室の八鳥(記 紀神話)	みぶ生	月日 金売吉次塚	月日	月日例 →幣使街道	月日	月日	月日	月日	今市	月日 日光杉並木	月日	月日 はつ鉢 いし石
月日 日光見物	→月日 日光北街道	月日	月日	大渡	月日 鬼怒川	月日	月日	たまにゅう 玉生	月日	月日	月日	月日	月日	月日	月日
くろばね 黒羽 (長逗留)	→月日 那須街道	月日	月日	那須湯 本殺生石	月日	月日	月日	月日 芦野遊行柳	→月日 奥州街道	月日	月日	月日 境の明神	月日 旗宿 みちのく 入り 古代白河關跡	月日	月日
月日	白河	月日 → 奥州街道	月日	月日	矢吹	月日	月日	須賀川 (逗留)	月日	月日	月日	月日	月日	郡山	月日
月日	月日	月日 安積山・沼	月日	月日	月日	月日	月日	月日	月日	福島	月日 阿武隈川	月日 文知磔石	月日	月日	月日 医王寺
飯坂 (温泉)	月日	月日	月日	月日	月日	月日	白石	月日	月日	月日	月日	月日	月日	月日	月日
月日	月日	仙台 宮城野	月日	→月日 塩竈街道 おくの細道	月日 多賀城碑 (壺の碑)	月日	塩釜 塩竈神社	月日	月日	松島 瑞巖寺	月日	月日	月日	月日	月日
石巻 千石船 廻船	月日	月日	月日	月日	月日	月日	とよま 登米	月日	月日	月日	月日	月日	月日	月日	月日



一の関	月日	月日	パート1 GOAL 中尊寺金色堂	歌枕の地の古歌と芭蕉・曾良句 ①日光(古歌?) 芭蕉「あらたうと 青葉若葉の 日の光」 ②芦野遊行柳 西行「道のべに 清水流るる 柳陰 しばしとてこそ 立ちどまりつれ」芭蕉「田一枚 植ゑて立ち去る 柳かな」 ③白河の関 能因法師「都をば 霞とともに 立ちしかど 秋風ぞ吹く白河の関」曾良「卯の花を かざしに関の晴れ着かな」
-----	----	----	---------------------	--

④信夫文知磔石 源融「みちのくの しのぶもぢずり 誰ゆゑに みだれそめにし われならなくに」芭蕉「早苗取る 手もとや昔 しのぶ摺り」 ⑤笠島藤中將実方の墓 西行「朽ちもせぬ その名ばかりを とどめ置きて 枯野の薄 形見とぞ見る」芭蕉「笠島は いづこさ(五)月の めかり道」 ⑥仙台東歌「みさぶらい 御笠と申せ 宮城野の 木の下露は 雨にまされり」芭蕉「あやめ草 足に結ばん 草鞋の緒」 ⑦平泉 芭蕉読む漢詩「国破れて山河在り、城春にして草青みたり」芭蕉「夏草や 兵どもが 夢の跡」五月雨の 降り残してや 光堂

\*歌枕の地 古歌に詠まれた諸国の名所

<健康を 求める思い 果てしなし 春夏秋冬 スタンプを捺す>

作成/小幡緑地管理事務所