

# 貯まった参加ポイントに応じて 賞品をプレゼント!

- ゴール受付端末にQRコードをかざし、参加ポイント(10pt)を取得
  - 貯まった参加ポイントに応じて、参加賞品1点と引換え
- ※小学生以下の方は各キッズ用賞品と引換えいたします



**例えば**

**100 pt賞** (100ポイントと引換え)

- ・2024年版 踏破賞オリジナルバッジ(ブロンズ)
- ・オリジナルスポーツタオル
- ・オリジナルコットンバッグ
- ・キッズ用 オリジナルハンカチ

**200 pt賞** (200ポイントと引換え)

- ・2024年版 踏破賞オリジナルバッジ(シルバー)
- ・スタイルモア携帯マグ 200ml  
※ブラック・ホワイト・ステンレスのいずれか1つ。色の指定はできません。
- ・キッチン洗剤ギフト
- ・キッズ用 新幹線入浴剤 トレたま

**300 pt賞** (300ポイントと引換え)

- ・2024年版 踏破賞オリジナルバッジ(ゴールド)
- ・オリジナルレジャーシート ※2個で1セットです。
- ・入浴剤セット
- ・キッズ用 オリジナルランチボックス



詳細はWEBサイトをご確認ください。

※参加ポイントの有効期限は取得日から1年6ヶ月間です。※踏破賞オリジナルバッジは2024年12月までの限定賞品です。※各pt賞に掲載のいずれかの賞品と引換えが可能です。いずれもなくなり次第終了です。また、製造の都合等により、参加賞品を予告なく変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください。※写真・イラストは全てイメージです。

## お出かけのご案内

特急列車、急行列車、指定席、定員制の列車をご利用の場合は、乗車券の他に特急券、急行券、指定席券、乗車整理券等をお買い求めください。  
※列車の運転時刻は、お出かけの際に最新の時刻表でご確認ください。

東海道新幹線・在来線の運行情報は、JR東海WEBサイトをご覧ください



※列車・バス・船等の交通費やコース途中に入る施設の入場料・飲食費等の実費は各自でお支払いください。※季節の花・イベント・風景などは、気象状況等によりご覧いただけない場合があります。※このパンフレットの情報は2024年3月25日現在のものです。※天候やその他の理由によりコースを中止・変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

## さわやかウォーキングは地元の方々のご協力で成り立っているイベントです。 交通ルール、ウォーキングのマナーを守ってください。

- 畑や駐車場などの私有地への無断立ち入りや通り抜け、歩きながらの喫煙や飲酒はおやめください。
- 草花や木の実などを取らないでください。動植物を保護し、自然を大切にしましょう。
- コース中には、道幅・歩道が狭い箇所や生活道路が含まれます。横に広がって歩くと通行車両や通行人の迷惑となりますのでおやめください。
- タバコの吸い殻やゴミのポイ捨ては絶対におやめください。ゴミは各自持ち帰り、環境美化にご協力をお願いします。
- 「歩きスマホ」は危険ですので、おやめください。スマートフォンや携帯電話は、立ち止まって安全を確認してから操作してください。

交通ルール・マナーを守っていただけない場合や係員の指示に従っていただけない場合などは、参加者とみなさず、参加賞品への引換えおよび次回以降の参加をお断りすることがありますので、あらかじめご了承ください。

## さわやかウォーキングにご参加のお客様へ

- 健康状態のすぐれない場合は参加をお控えください。
- ウォーキングを始める前には各自準備運動を必ず行ってください。
- 記載のコース距離、所要時間はあくまで目安であり、所要時間には休憩時間や各施設の見学時間等は含まれません。ご自身の体力や体調等を考慮し、余裕をもってご参加ください。
- コース、各施設には段差、階段、未舗装の箇所があります。スタッフ等による介助や同行はございませんので、あらかじめご了承ください。
- ウォーキングに適した、歩きやすい服装・靴でご参加ください。特に健脚向コースに参加される場合には、十分な装備をお願いします。
- 飲料水等は各自でご用意ください。
- ウォーキング中の負傷や参加者が他に与えた損害等については、当社は一切責任を負いません。

# 春のさわやか ウォーキング

- 参加費 無料
- 予約 不要
- 駅が スタート!

2024年 4月~6月

春から初夏へ、  
駅からはじまる  
多彩なコースを楽しもう



WEBサイトリニューアル!

さわやかウォーキングの詳細はこちら  
<https://walking.jr-central.co.jp/>

開催日の約1週間前からコースマップ公開  
※一部コースを除く



JR東海沿線の  
魅力溢れる **全68コース開催!!**

※写真・イラストは全てイメージです。天候やその他の理由によりご覧いただけない場合があります。



# さわやかウォーキングとは

「参加費無料」「予約不要」「駅がスタート」のウォーキングイベント。

季節の風景に出会い、地元の歴史や文化に触れ、

沿線の魅力を発見する楽しい一日が待っています。

ビギナーから健脚まで、どなたでも気軽にご参加いただけます。

ゴール後の参加ポイントを貯めれば、**素敵な賞品もプレゼント。**

さあ、春から初夏へ。心地よい季節を歩く多彩なコースをご用意しました。

ご家族やお友だちを誘って、駅からお出かけしましょう！



## さわやかウォーキング参加方法

1

JRに乗ってスタート駅へ直接お越しください。  
事前の予約や参加費は不要です。

※駐車場はありません。JRなどの公共交通機関でご参加ください。



2

時間内にスタート駅で受付をして、ウォーキング開始！

受付でコースマップ(お一人様1枚限り)をお渡しいたします。

3

各スポットを巡り、ゴール！

ゴール受付の端末に「スマートフォン画面」または「会員カードの表面のQRコード」をかざし、参加ポイントを取得してください。



または

JRなどの公共交通機関に乗って、ご自宅までお気をつけてお帰りください。

※参加ポイントは、開催当日のみ付与します。会員カード(WEBアプリ会員証を含む)を忘れた場合、後日ポイントを取得することはできません。※ゴール受付時間外は参加ポイントの付与や会員カードの新規発行、参加賞品の引換え等の対応は行いません。※コースによってゴール受付時間が異なります。コースマップにてご確認ください。※参加賞品の引換えを行わないコースがあります。※QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です。

## 開催について

悪天候その他の事情により開催を中止する場合があります。

開催可否については、JR東海テレフォンセンターで当日朝6時からお問合せを承ります。

また、JR東海さわやかウォーキング公式SNS(X)でも開催・中止情報を随時お知らせいたします。お出かけの前にご確認ください。

JR東海テレフォンセンター

050-3772-3910 (6:00~24:00 年中無休)

※ナビダイヤルにつながった後は「9」を押してください。

JR東海さわやかウォーキング公式SNS(X)

アカウント名:【JR東海公式】JR東海さわやかウォーキング開催情報  
ユーザー名:@JRC\_SW



# 東海道新幹線開業 60周年記念コース

沿線の風景と  
ともに新幹線を  
望む

2024年10月1日(火)に東海道新幹線は開業60周年を迎えます。  
感謝の気持ちを込めて、東海道新幹線を  
より楽しめるコースをご用意！

4/20(土) 東海道本線  
三河三谷駅 スタート

星越トンネル上から眺める東海道新幹線。

つつじ色づく三河の街。歴史ある竹島へ、いざ出陣！

愛知御津駅～三河三谷駅間にある星越トンネルの上から、東海道新幹線を見てみよう！  
タイミングがよければ、東海道新幹線と東海道本線の電車が並走しているの見えるかも!?



星越トンネル上から見る新幹線

6/2(日) 東海道本線  
安倍川駅 スタート



駿河大橋から見る新幹線

安倍川を渡る東海道新幹線と

東海道本線を眺めて

初夏に静岡を満喫

静岡市葵区および駿河区を流れる安倍川にかかる駿河大橋の上から運が良ければ東海道新幹線と東海道本線の電車が並走する景色が見られるかも!?!まるで競争をしているかのように! 鉄道イベントを企画中。

6/9(日) 東海道本線  
柏原駅 スタート

雄大な伊吹山を背景に走る

東海道新幹線を見に行きませんか?

田園が広がる自然豊かなウォーキングコース!  
日本百名山のひとつで、滋賀県最高峰の伊吹山。  
そんな雄大な伊吹山を背景に走行する東海道  
新幹線を見に行きませんか?



伊吹山と新幹線

※写真・イラストは全てイメージです。



# 高山本線全線開通90周年記念コース

2024年10月に高山本線全線開通90周年を迎えます。  
感謝を込めて、対象コースのゴール受付にて記念スタンプをご用意！  
スタンプの種類は全部で3種類！コース毎に、いずれか1つを設置します。  
対象コースに参加して、コースマップのスタンプ欄に押印しよう！  
秋にもスタンプが押せるコースを開催予定です！

記念スタンプをご用意！



## 4/13(土) 高山本線 上呂駅 スタート

しだれ桜と春の萩原宿で美味しいもの探求



岩太郎のしだれ桜

市指定天然記念物である岩太郎のしだれ桜をはじめ、萩原町にある桜の名所を巡ります。レトロな雰囲気漂う萩原宿では、和菓子や味噌、日本酒など地元の味をお楽しみいただけます。

## 4/29(月祝) 高山本線 下麻生駅 スタート

「岐阜のグランドキャニオン」と言われている景色を歩く  
飛騨川のせせらぎ～湖岸遊歩道散策～



飛騨川

飛騨川沿いにある、かわべ湖岸遊歩道を歩きます。全国屈指のボート競技場である川辺漕艇場では、「岐阜レガッタ」大会の開催が予定されており、当日はレース風景をお楽しみいただけます！

## 5/11(土) 高山本線 杉崎駅 スタート

春の小島城下をめぐる  
清流宮川・情緒ある白壁土蔵街を訪ねる



瀬戸川と白壁土蔵街

姉小路三家の一角・小島氏の居城であった小島城跡を巡ります。飛騨小川の人気スポット瀬戸川と白壁土蔵街では、冬を終え里帰りした鯉をご覧いただけます！

## 5/19(日) 高山本線 鷺沼駅 スタート

鷺沼宿と国宝犬山城を巡り、  
ノスタルジックな気分タイムスリップ!!



国宝犬山城

江戸時代の宿場町の雰囲気をお楽しみいただける鷺沼宿や、織田信長の叔父である織田信康に創建された国宝犬山城を巡ります。

## 6/15(土) 高山本線 飛騨国府駅 スタート

荒城川沿いののどかな風景と  
飛騨地方唯一の国宝安国寺経蔵を訪ねる



安国寺

荒城川沿いや田園風景の中を歩きます。飛騨地方における唯一の国宝安国寺経蔵や本殿が国指定重要文化財に指定されている阿多由太神社等を巡ります。

# 熊野古道世界遺産登録20周年記念コース

2024年7月に登録20周年を迎える世界遺産熊野古道※を記念した2コース！ ※紀伊山地の霊場と参詣道

## 5/26(日) 紀勢本線 大泊駅 スタート



獅子岩

世界遺産散策と七里御浜の眺望を訪ねて  
獅子岩や花の窟など世界遺産を散策。ゴールでは「オール熊野フェスタ」も開催。

## 6/8(土) 紀勢本線 三野瀬駅 スタート



熊野古道

熊野古道「三浦峠」「一石峠」と海岸から見える島々  
山道や島々の風景を楽しむ自然満喫コース。

# 社会科見学コース

## 4/13(土) 東海道本線 大垣駅 スタート

女子ソフトボールチーム「大垣ミナモ」が活躍!!  
大垣市北公園野球場を目指して



大垣ミナモチームロゴ

女子ソフトボールチーム「大垣ミナモ」が試合を行う大垣市北公園野球場へ。ゴールではチームを深く知るパネル展示。選手と会えるかも…!?

## 4/27(土) 遠州鉄道 遠州小松駅 スタート

老舗醤油店を巡り、はまきたのまちを散策へ



明治屋醤油

明治8年創業の醤油醸造所である明治屋醤油の工場見学をお楽しみいただけます。また当日は、浜松の豊かな緑をお楽しみいただける「はまきたグリーンフェスタ」も開催予定!

## 5/5(日祝) 中央本線 瑞浪駅 スタート

化石のまち瑞浪で学ぼう!  
遊歩道ウォークとこいのぼり祭



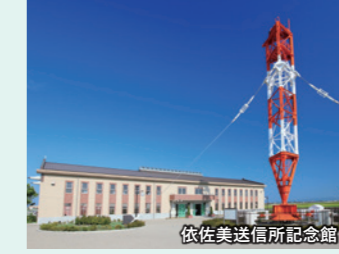
こいのぼり祭

化石のまち「瑞浪」で化石採集体験。瑞浪市化石博物館やサイエンスワールドで楽しく学びます。当日は100匹以上のこいのぼりが空を泳ぐ「こいのぼり祭2024」も開催!

※化石採集に必要な道具はご持参ください。

## 5/11(土) 東海道本線 刈谷駅 スタート

かつて世界最大級の無線通信所!!  
依佐美送信所記念館を訪ねて



依佐美送信所記念館

かつて世界最大級の電力無線通信所だった依佐美送信所。その主要設備を保存する施設に立ち寄り、貴重な産業遺産を間近に見て、歴史を学びます!

## 5/18(土) 中央本線 新守山駅 スタート

見・食・歩!酒蔵見学と弘法市!のどかな初夏散歩!



東春酒造

名古屋市守山で150年以上の歴史がある「東春酒造」へ立ち寄ります。当日は、お酒づくりの道具や機械の展示、試飲をお楽しみいただけます。

## 5/19(日) 東海道本線 東静岡駅 スタート

鉄分満載!鉄道大好き!  
グランシップトレインフェスタ2024と静岡の鉄道満喫ウォーキング



JR貨物 静岡貨物駅

「グランシップトレインフェスタ2024」開催に合わせ、JR東海静岡車両区、JR貨物静岡貨物駅、静岡鉄道長沼車庫をご覧いただけます。静岡車両区では、車両展示やお仕事体験コーナーもご用意!鉄分満載のコースをお楽しみください。

## 6/1(土) 東海道本線 金谷駅 スタート

～開港15周年記念富士山静岡空港初コラボ!～  
航空のお仕事・歴史探訪ウォーキング



石雲院展望デッキ

開港15周年を迎えた富士山静岡空港との初めてのコラボコース!静岡の空港に関する歴史を学ぶことができる静岡航空資料館に立ち寄ります!空港内では航空と鉄道のお仕事紹介も実施予定!

## 6/9(日) 東海道本線 浜松駅(北口) スタート

鉄道もスイーツも!!  
普段見られないJR貨物西浜松駅とスイーツバンクを満喫



JR貨物 西浜松駅

普段入ることのできないJR貨物西浜松駅の一部をご覧いただけます!また、うなぎパイで知られる「春華堂」が手掛ける複合施設「スイーツバンク」にも立ち寄ります!



# ★ 推し旅コース ★

JR東海×伊豆箱根鉄道  
ラブライブ！サンシャイン!! コラボ



©2017プロジェクトラブライブ！サンシャイン!!

**6/29 土** 伊豆箱根鉄道 伊豆長岡駅スタート  
ラブライブ！サンシャイン!! Aqours結成9周年 Day.1

**6/30 日** 東海道本線 沼津駅(南口)スタート  
ラブライブ！サンシャイン!! Aqours結成9周年 Day.2

# 戦国武将コース

ゆかりのスポットを巡り、歴史に触れる



**4/6 土** 東海道本線 幸田駅スタート  
しだれ桜の名所と家康公の窮地を救った夏目吉信の墓所を巡って

**4/28 日** 東海道本線 尾張一宮駅スタート  
戦国時代の武将・浅野長政の屋敷跡につくられた浅野公園「一宮つつじ祭」

**6/8 土** 東海道本線 袋井駅スタート  
色彩の競演 可睡ゆりの園と家康公ゆかりの可睡齋

# ゼロカーボンコース

JR東海では、地域のみなさまが進めておられる森林整備の取組みを支援しています。この取組みを通じて森林が吸収したCO2吸収量を活用し、開催当日の飯田線・身延線の列車を実質的に「CO2排出ゼロ」で運転する、環境に配慮したコースです。

**4/21 日** 身延線 市川大門駅スタート  
歌舞伎文化公園牡丹の観賞と市川三郷町歴史の散策

**5/4 土** 飯田線 桜町駅スタート  
新緑の信濃路自然歩道と高台から望む飯田の風景

**5/25 土** 飯田線 駒ヶ根駅スタート  
中央アルプスの眺望と「ワイン祭り」を楽しもう！

# 開催日・スタート駅



このアイコンの付いているコースに新幹線、特急列車、急行列車に乗って参加すると、通常の参加ポイント(10pt)に加え、+10ptプレゼント

各コースのゴール受付にて、新幹線、在来線特急列車・急行列車を利用して参加されたものをご提示ください。  
※開催当日にご提示された場合に限り、(JR東海以外の鉄道会社線のみのご利用は対象外です。)  
例:ICご利用票、行きもしくは帰りのきっぷ等(ご提示いただいたきっぷ等は印を付けさせていただきます。)

などの交通系ICカードご利用にあたってのご注意

などの交通系ICカードは、エリア内で完結するご乗車にのみご利用になれます。

- ・エリア外へは乗りこせません。
- ・TOICAエリアとSuicaエリアやICOCAエリアなど他エリアをまたがって乗車することはできません。  
※IC定期券の表示区間内のご利用を除く。

利用可能エリアやご利用方法など、詳しくはJR東海のWEBサイト(<https://toica.jr-central.co.jp/>)をご覧ください。  
※TOICA、ICOCA、Suicaはそれぞれ、JR東海、JR西日本、JR東日本の登録商標です。

日付	開催日	Wポイント
駅名	スタート駅	コース

線区  
 東海道新幹線  
 JR線  
 JR線 (TOICA エリア)  
 JR他社線  
 私鉄  
 私鉄 (TOICA エリア)


※写真・イラストは全てイメージです。



# 名古屋・関西・飯田地区開催コース


**4/6** 土 スタート・ゴール 東海道本線・幸田駅  
スタート受付 8:30~12:00 コース距離 約6.4km

しだれ桜の名所と家康公の窮地を救った夏目吉信の墓所を巡って




**4/6** 土 スタート・ゴール 中央本線・南木曾駅  
スタート受付 8:30~11:00 コース距離 約9.2km

歴史や文化を感じられる妻籠宿散策と自然満喫





**4/7** 日 スタート 東海道本線・豊橋駅 ゴール 赤岩口車庫  
スタート受付 8:30~12:00 コース距離 約10km

豊橋鉄道創立100周年!「市電の日」と普段入れない多米配水場で春を感じよう!




**4/7** 日 スタート 中央本線・大桑駅 ゴール 中央本線・須原駅  
スタート受付 8:20~11:20 コース距離 約9.8km

福寿草の群生を鑑賞して大桑の春を感じよう!



**4/13** 土 スタート 東海道本線・大垣駅 ゴール 大垣市北公園野球場  
スタート受付 8:30~12:00 コース距離 約9.7km(一般向)

女子ソフトボールチーム「大垣ミナモ」が活躍!!大垣市北公園野球場を目指して




**4/13** 土 スタート 高山本線・上呂駅 ゴール 高山本線・飛騨萩原駅  
スタート受付 8:30~11:15 コース距離 約13.7km(一般向)

しだれ桜と春の萩原宿で美味しいもの探求

**4/14** 日 スタート・ゴール 東海道本線・名古屋駅  
スタート受付 8:30~12:00 コース距離 約7.9km

名古屋城をバックに咲く藤棚を見に行きませんか?




**4/20** 土 スタート 東海道本線・三河三谷駅 ゴール 東海道本線・蒲郡駅  
スタート受付 8:30~12:00 コース距離 約8km

星越トンネル上から眺める東海道新幹線。つつじ色づく三河の街。歴史ある竹島へ、いざ出陣!


**4/20** 土 スタート・ゴール 中央本線・木曾福島駅  
スタート受付 8:30~12:00 コース距離 約5.3km

新酒開きと木曾福島の歴史を楽しもう!





**4/20** 土 スタート・ゴール 明知鉄道・岩村駅  
スタート受付 8:30~12:00 コース距離 約6.4km

女城主の里 岩村城下町を歩こう



**4/21** 日 スタート・ゴール 中央本線・多治見駅  
スタート受付 8:30~12:00 コース距離 約12.8km

【東濃鉄道80周年記念特別企画 東濃鉄道×JR東海】笠原鉄道廃線跡ウォーク ~笠原町街歩きと「タイル感謝祭」~

**4/28** 日 スタート・ゴール 東海道本線・尾張一宮駅  
スタート受付 8:30~12:00 コース距離 約8km

戦国時代の武将・浅野長政の屋敷跡につくられた浅野公園「一宮つつじ祭」

**4/29** 月祝 スタート 高山本線・下麻生駅 ゴール 高山本線・中川辺駅  
スタート受付 8:00~11:00 コース距離 約8.2km


「岐阜のグランドキャニオン」と言われている景色を歩く飛騨川のせせらぎ~湖岸遊歩道散策~

**5/3** 金祝 スタート・ゴール 中央本線・土岐市駅  
スタート受付 8:30~12:00 コース距離 約10.3km

土岐高山城跡からの眺望と窯元の町並みを巡る


**5/4** 土祝 スタート 飯田線・桜町駅 ゴール 飯田線・飯田駅  
スタート受付 8:30~13:10 コース距離 約7km

新緑の信濃路自然歩道と高台から望む飯田の風景




**5/5** 日祝 スタート・ゴール 中央本線・瑞浪駅  
スタート受付 8:30~12:00 コース距離 約6.9km

化石のまち瑞浪で学ぼう!遊歩道ウォークとこいのぼり祭





**5/11** 土 スタート・ゴール 東海道本線・刈谷駅  
スタート受付 8:30~12:00 コース距離 約7.1km

かつて世界最大級の無線通信所!!依佐美送信所記念館を訪ねて




**5/11** 土 スタート 近鉄・蟹江駅 ゴール 関西本線・蟹江駅  
スタート受付 8:30~12:00 コース距離 約7km

【近鉄×JR東海】蟹江の鵜飼と酒蔵めぐりハイキング

**5/11** 土 スタート 高山本線・杉崎駅 ゴール 高山本線・飛騨古川駅  
スタート受付 8:00~11:30 コース距離 約7.4km

春の小島城下をめぐり清流宮川・情緒ある白壁土蔵街を訪ねる



**5/12** 日 スタート・ゴール 中央本線・鶴舞駅  
スタート受付 8:30~12:00 コース距離 約11km


昭和区の魅力再発見!歴史と文化のまちを巡る

**5/18** 土 スタート 中央本線・新守山駅 ゴール 中央本線・勝川駅  
スタート受付 8:30~12:00 コース距離 約8km

見・食・歩!酒蔵見学と弘法市!のどかな初夏散歩!



**5/18** 土 スタート・ゴール 紀勢本線・佐奈駅  
スタート受付 8:55~11:45 コース距離 約8.2km

佐奈の魅力満喫ウォーキング!



**5/18** 土 スタート・ゴール 奈良線・宇治駅  
スタート受付 8:30~11:00 コース距離 約6km

今すぐ行きたい 源氏物語 宇治十帖の世界へ~紫式部に想ひを馳せて~



 

**5/19** 日 スタート・ゴール 高山本線・鶴沼駅  
スタート受付 8:30~12:00 コース距離 約8.1km(一般向) 約9.6km(一般向)

鶴沼宿と国宝犬山城を巡り、ノスタルジックな気分タイムスリップ!!


**5/25** 土 スタート・ゴール 紀勢本線・松阪駅  
スタート受付 8:30~12:00 コース距離 約6.5km

松阪撫子 どんな花? 撫子彩る 豪商のまち探訪



**5/25** 土 スタート 飯田線・駒ヶ根駅 ゴール 飯田線・宮田駅  
スタート受付 8:30~11:15 コース距離 約11.1km

中央アルプスの眺望と「ワイン祭り」を楽しもう!




**5/25** 土 スタート・ゴール 篠ノ井線・松本駅  
スタート受付 9:30~11:30 コース距離 約6km

【JR東日本×JR東海】信州まつもと湧水と工芸文化にふれる「クラフトフェア」ウォーキング




**5/26** 日 スタート・ゴール 中央本線・恵那駅  
スタート受付 8:30~12:00 コース距離 約9.8km

大井ダム完成100周年記念、雄大な渓谷美の恵那峡と中山道大井宿を散策




**5/26** 日 スタート 紀勢本線・大泊駅 ゴール 紀勢本線・熊野市駅  
スタート受付 8:30~12:00 コース距離 約5.4km(家族向) 約7.2km(健脚向)

世界遺産散策と七里御浜の眺望を訪ねて


**5/26** 日 スタート 参宮線・伊勢市駅  
スタート受付 8:30~12:00 コース距離 約6.8km

伊勢の台所として栄えた河崎「伊勢のだいどこ市」を楽しもう!




**6/2** 日 スタート 関西本線・井田川駅 ゴール 関西本線・亀山駅  
スタート受付 8:15~12:10 コース距離 約6.8km

東海道亀山宿と約12,000株の花しょうぶを訪ねて





**6/8** 土 スタート 中央本線・奈良井駅 ゴール 中央本線・木曾平沢駅  
スタート受付 8:30~11:30 コース距離 約8.5km

初夏の木曾路で宿場祭・漆器祭を堪能しよう!



**6/8** 土 スタート 紀勢本線・三野瀬駅 ゴール 紀勢本線・紀伊長島駅  
スタート受付 8:30~11:00 コース距離 約11.5km

熊野古道「三浦峠」「一石峠」と海岸から見える島々


 

**6/9** 日 スタート 東海道本線・柏原駅 ゴール 東海道本線・近江長岡駅  
スタート受付 8:30~12:00 コース距離 約9.3km

雄大な伊吹山を背景に走る東海道新幹線を見に行きませんか?


**6/15** 土 スタート・ゴール 東海道本線・三ヶ根駅  
スタート受付 8:30~12:00 コース距離 約4.1km(家族向) 約8.9km(一般向)

初夏の花アジサイめぐり





**6/15** 土 スタート・ゴール 高山本線・飛騨国府駅  
スタート受付 8:00~12:00 コース距離 約8.6km

荒城川沿いののどかな風景と飛騨地方唯一の国宝安国寺経蔵を訪ねる





**6/16** 日 スタート・ゴール 長良川鉄道・関駅  
スタート受付 8:30~11:00 コース距離 約5.9km(家族向) 約10.7km(一般向)

関の自然と歴史に触れよう!~800年の歴史を誇る関の刃物に魅了されて~

**6/22** 土 スタート・ゴール 東海道本線・豊橋駅  
スタート受付 8:30~12:00 コース距離 約5.5km

モーニングの街豊橋 ~色濃く残るコーヒー文化を訪ねて~

**PICK UP!**

**5/18** 土 スタート・ゴール 奈良線・宇治駅  
スタート受付 8:30~11:00 コース距離 約6km

今すぐ行きたい 源氏物語 宇治十帖の世界へ~紫式部に想ひを馳せて~

新緑の時期の宇治川沿いを歩き、自然を身近に感じませんか。世界遺産の平等院、宇治上神社を訪れ、源氏物語ミュージアム(有料)では紫式部が書いた源氏物語の世界に触れることもできます。

 平等院鳳凰堂 ©平等院

**5/26** 日 スタート・ゴール 参宮線・伊勢市駅  
スタート受付 8:30~12:00 コース距離 約6.8km


伊勢の台所として栄えた河崎「伊勢のだいどこ市」を楽しもう!

かつて「伊勢の台所」として栄えた河崎地区に焦点を当てたコース。古い町家や商人の蔵が残る特徴的な町並みを歩き、懐かしい風情が味わえます。当日は新鮮な野菜や干物など地元の食や雑貨を揃えた「伊勢のだいどこ市」も開催されます。


 伊勢河崎商人館

**共同開催コース** ※これらのコースは、他社主催のコースです。さわやかウォーキングのポイント付与はありますが、コース看板はございませんので、あらかじめご了承ください。

**4/21** 日 スタート・ゴール 中央本線・多治見駅  
スタート受付 8:30~12:00 コース距離 約12.8km



 笠原鉄道廃線跡

東濃鉄道80周年記念特別企画 東濃鉄道×JR東海  
笠原鉄道廃線跡ウォーク ~笠原町街歩きと「タイル感謝祭」~



**5/11** 土 スタート 近鉄・蟹江駅 ゴール 関西本線・蟹江駅  
スタート受付 8:30~12:00 コース距離 約7km





近鉄×JR東海  
蟹江の鵜飼と酒蔵めぐりハイキング

**5/25** 土 スタート 篠ノ井線・松本駅  
スタート受付 9:30~11:30 コース距離 約6km

JR東日本×JR東海  
信州まつもと湧水と工芸文化にふれる「クラフトフェア」ウォーキング

凡例  距離が長い(15キロ以上)か、標高差があり起伏に富んだコース。  距離が短い(8キロ未満)か、比較的平坦で標高差及び起伏も少なく、ご家族でお楽しみいただけるコース。  Wポイントコース  参加賞品引換えを行わないコース



# 静岡・山梨・神奈川地区開催コース

**4/6** 土 スタート・ゴール 御殿場線・御殿場駅  
スタート受付 8:30~12:00 コース距離 約8.5km

桜前線接近!雄大な富士に春の訪れを感じて

**4/14** 日 スタート 東海道本線・舞阪駅 ゴール 東海道本線・弁天島駅  
スタート受付 8:30~12:00 コース距離 約9.4km

浜名湖花博2024満喫ウォーク ~花とデジタルの共演~

**4/21** 日 スタート 東海道本線・新居町駅 ゴール ひまわり広場  
スタート受付 8:30~12:00 コース距離 約10.6km

湖西から眺める浜名湖さんぽと歴史ふるさと巡り

**4/27** 土 スタート 遠州鉄道・遠州小松駅 ゴール 美園中央公園  
スタート受付 8:30~12:00 コース距離 約10km

老舗醤油店を巡り、はまきたのまちを散策へ

**4/29** 月祝 スタート・ゴール 東海道本線・清水駅  
スタート受付 8:30~12:00 コース距離 約8km

次郎長・まる子・サッカーのまち清水をめぐり  
地元グルメに出会う

**5/11** 土 スタート 御殿場線・長泉なめり駅 ゴール 東海道本線・三島駅  
スタート受付 8:30~12:00 コース距離 約9.5km

愛鷹のふもとを歩く 戦国の史跡・水辺めぐり

**5/18** 土 スタート・ゴール 東海道本線・掛川駅  
スタート受付 8:30~12:00 コース距離 約8.5km

掛川城天守閣開門30周年!風薫る城下町の掛川散策

**5/19** 日 スタート・ゴール 東海道本線・東静岡駅  
スタート受付 8:30~12:00 コース距離 約6km

鉄分満載!鉄道大好き!グランシップトレインフェスタ2024と  
静岡の鉄道満喫ウォーキング

**5/25** 土 スタート・ゴール 伊豆箱根鉄道・修善寺駅  
スタート受付 8:30~12:00 コース距離 約7km

新緑の修善寺・牧之郷のまち巡りと  
狩野川をのぞむ自然・歴史探訪

**5/26** 日 スタート・ゴール 東海道本線・三島駅  
スタート受付 8:30~12:00 コース距離 約7km

花とともに、初夏を感じる三島の散策

**6/2** 日 スタート 東海道本線・安倍川駅 ゴール 東海道本線・静岡駅  
スタート受付 8:30~12:00 コース距離 約7.5km

安倍川を渡る東海道新幹線と東海道本線を眺めて  
初夏の静岡を満喫

**6/8** 土 スタート・ゴール 御殿場線・松田駅  
スタート受付 8:30~12:00 コース距離 約9km

松田山から望む足柄平野と季節の花に囲まれて  
~あじさいまつりと古民家めぐり~

**4/13** 土 スタート・ゴール 東海道本線・豊田町駅  
スタート受付 8:30~12:00 コース距離 約7km

熊野の長藤と歴史の香り漂う街並みを訪ねて

**4/20** 土 スタート・ゴール 東海道本線・藤枝駅  
スタート受付 8:30~12:00 コース距離 約10km

鮮やかな藤棚を眺めて 蓮華寺池公園 藤まつりを楽しむ

**4/21** 日 スタート・ゴール 身延線・市川大門駅  
スタート受付 8:30~12:00 コース距離 約9km

歌舞伎文化公園牡丹の観賞と  
市川三郷町歴史の散策

**4/28** 日 スタート・ゴール 東海道本線・焼津駅  
スタート受付 8:30~12:00 コース距離 約7.5km

食べて、見て、癒される、焼津の夕風感じる爽快体験

**5/5** 日祝 スタート・ゴール 身延線・富士宮駅  
スタート受付 8:30~12:00 コース距離 約7km

神社巡りと富士山本宮浅間大社  
流鏝馬祭りを楽しもう

**5/12** 日 スタート・ゴール 伊豆急行・伊豆高原駅  
スタート受付 8:30~12:00 コース距離 約8km

海と神社と新緑と 5月の伊豆高原を散策

**5/18** 土 スタート・ゴール 身延線・身延駅  
スタート受付 8:30~12:00 コース距離 約11km(一般向)  
約3km(家族向)

身延山あおもみじと久遠寺めぐり

**5/25** 土 スタート・ゴール 東海道本線・島田駅  
スタート受付 8:30~12:00 コース距離 約12km

春バラの匂いに誘われて。  
バラの丘公園と蓬萊橋ぼんぼり祭りを楽しむ!

**5/26** 日 スタート 遠州鉄道・西鹿島駅 ゴール 天竜浜名湖鉄道・宮口駅  
スタート受付 8:30~12:00 コース距離 約8km

新緑の森林公園を歩いて庚申寺門前市へ

**6/1** 土 スタート 東海道本線・金谷駅 ゴール 富士山静岡空港  
スタート受付 8:30~12:00 コース距離 約11km

~開港15周年記念 富士山静岡空港初コロナゴ!~  
航空のお仕事・歴史探訪ウォーキング

**6/8** 土 スタート・ゴール 東海道本線・袋井駅  
スタート受付 8:30~12:00 コース距離 約10.5km

色彩の競演 可睡ゆりの園と家康公ゆかりの可睡齋

**6/9** 日 スタート・ゴール 東海道本線・浜松駅  
スタート受付 8:30~12:00 コース距離 約7.7km

鉄道もスイーツも!!普段見られない  
JR貨物西浜松駅とスイーツバンクを満喫

**6/15** 土 スタート・ゴール 御殿場線・駿河小山駅  
スタート受付 8:30~12:00 コース距離 約9.5km

金太郎産湯の郷とあじさいロードを訪ねて

**6/22** 土 スタート・ゴール 東海道本線・菊川駅  
スタート受付 8:30~12:00 コース距離 約7km

菊川市制20周年  
深蒸し菊川茶GI登録記念ウォーキング

**6/29** 土 スタート 伊豆箱根鉄道・伊豆長岡駅 ゴール 伊豆・三津シーパラダイス  
スタート受付 8:30~12:00 コース距離 約10km(一般向)  
約14.5km(健脚向)

ラブライブ! サンシャイン!!Aqours結成9周年 Day.1

**6/16** 日 スタート・ゴール 東海道本線・富士駅  
スタート受付 8:30~12:00 コース距離 約10km

身延線廃線跡の緑道を歩き軽トラ市を楽しむ

**6/23** 日 スタート・ゴール 身延線・内船駅  
スタート受付 8:30~12:00 コース距離 約6.5km

うつぶな公園あじさいまつりと南部町歴史の散策

**6/30** 日 スタート・ゴール 東海道本線・沼津駅(南口)  
スタート受付 8:30~12:00 コース距離 約6.5km

ラブライブ! サンシャイン!!Aqours結成9周年 Day.2

## PICK UP!

**4/14** 日 スタート 東海道本線・舞阪駅 ゴール 東海道本線・弁天島駅  
スタート受付 8:30~12:00 コース距離 約9.4km

浜名湖花博2024満喫ウォーク  
~花とデジタルの共演~

浜名湖花博2024の会場「浜名湖ガーデンパーク」では、色とりどりの庭園のほか、先端技術が体験できるデジタルアトラクションや、花と県内産食材のコラボグルメが楽しめます。浜松地域のお土産を購入できる「よらっせYUTO」にも立寄るコースです。



浜名湖ガーデンパーク

**4/20** 土 スタート・ゴール 東海道本線・藤枝駅  
スタート受付 8:30~12:00 コース距離 約10km

鮮やかな藤棚を眺めて  
蓮華寺池公園 藤まつりを楽しむ

藤枝市の蓮華寺池公園にて「第41回藤まつり」が開催されます。全長500メートルもの藤棚をつくる140本の花木から漂う甘い香りが、公園内を優しく包み込みます。フジの庭園では世界の藤を楽しむことができます。



蓮華寺池公園の藤

**5/25** 土 スタート・ゴール 東海道本線・島田駅  
スタート受付 8:30~12:00 コース距離 約12km

春バラの匂いに誘われて。  
バラの丘公園と蓬萊橋ぼんぼり祭りを楽しむ!

国内でも数少ない貸取橋として有名な蓬萊橋を巡るコースです。平成9年12月30日には「世界一の長さを誇る木造歩道橋」としてイギリスのギネス社に認定されています。当日は「蓬萊橋ぼんぼり祭り」が開催されます。蓬萊橋にぼんぼりが飾られ、詩吟や舞踊、太鼓の演奏など、様々な催し物が行われます。



蓬萊橋ぼんぼり祭り

**6/8** 土 スタート・ゴール 御殿場線・松田駅  
スタート受付 8:30~12:00 コース距離 約9km

松田山から望む足柄平野と季節の花に囲まれて  
~あじさいまつりと古民家めぐり~

「開成町あじさいまつり」に合わせて開催するコースです。東京ドーム約3.6個分の広大な水田地帯の中に、あじさいが約5,000株。田植えをしたばかりの緑に染まった田んぼと虹色に咲き誇るあじさいに見とれながらゆっくりと散策できます。



開成町あじさい

**6/22** 土 スタート・ゴール 東海道本線・菊川駅  
スタート受付 8:30~12:00 コース距離 約7km

菊川市制20周年  
深蒸し菊川茶GI登録記念ウォーキング

菊川市が市制20周年を迎えると共に、菊川市を代表する「深蒸し菊川茶」がお茶では県内初となる地理的表示保護制度(GI)に登録されて1周年となります。菊川市の魅力を満喫してみたいいかがでしょうか。



茶娘と臨時列車

**6/23** 日 スタート・ゴール 身延線・内船駅  
スタート受付 8:30~12:00 コース距離 約6.5km

うつぶな公園あじさいまつりと南部町歴史の散策

「南部あじさいまつり」に合わせて開催されます。山梨県の花の名所に指定されている「うつぶな公園」には90種・約3万株のあじさいが植栽されており、美しい景色を見ることができます。



うつぶな公園

凡例



距離が長い(15キロ以上)か、標高差があり起伏に富んだコース。



距離が短い(8キロ未満)か、比較的平坦で標高差及び起伏も少なく、ご家族でお楽しみいただけるコース。



Wポイントコース



参加賞品引換できないコース