

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)

- ・2025年版 踏破賞オリジナルバッジ(ブロンズ)
- ・吸水タオル
- ・シャンプー&コンディショナー ミニセット
- ・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)

- ・2025年版 踏破賞オリジナルバッジ(シルバー)
- ・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)

- ・2025年版 踏破賞オリジナルバッジ(ゴールド)
- ・自動泡ハンドソープ
- ・入浴剤セット
- ・キッズ用 オリジナルランチボックス



詳細はホームページをご確認ください。



※参加ポイントの有効期限は取得日から最大1年6ヶ月間です。さわやかウォーキングの開催がない月が含まれる場合など、有効期間が短くなる場合があります。※踏破賞オリジナルバッジは2025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。

早春のさわやか ウォーキング



2025年1月~3月

参加費
無料

予約
不要

駅が
スタート!



駅からはじまる多彩なコースで、
ちいさな春を見つけに行こう。

Wポイント

新幹線 特急列車に

乗って参加すると
通常の参加ポイント(10pt)が

2倍に!!

獲得条件など詳しくは、ホームページをご覧ください。

TOKAI STATION POINT

全コーススタンプ対象! さわやかウォーキング デジタルスタンプラリー

最大5,000pt
プレゼント!

キャンペーンの
詳細はこちら▶



2025年1月11日(土)~3月30日(日)

疾病の予防、早期発見で健康維持!!

名古屋セントラル病院の人間ドックセンターでは、
1日人間ドック 宿泊コース PET/CTドック など多数のコースをご用意しています。
詳細はホームページ (<https://nagoya-central-hospital.com/guidance/humandock/>) をご覧ください。

人間ドック受付 ☎052-452-1615 受付時間:12:00~16:00(土日祝、年末年始を除く)
ホームページからメールでも申し込みいただけます。

JR東海運営
JR名古屋駅から徒歩10分

名古屋セントラル病院
NAGOYA CENTRAL HOSPITAL



JR東海沿線の魅力溢れる 全50コース開催!!

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



※写真・イラストは全てイメージです。

さわやか ウォーキング とは？

JR東海が主催する、
「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。
文化、自然、パワースポットにグルメまで。
見て、知って、感じて満喫。
沿線の豊かな魅力に出会う一日が、あなたを待っています。
ビギナーから健脚者まで、どなたでもお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。**
ご家族やパートナー、お友だちを誘って、
早春の澄んだ空気に包まれる多彩なコースへ、
駅からお出かけしませんか？

さわやかウォーキング参加方法

STEP
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。



STEP
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。

STEP
3

各スポットをめくり、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。

さわやかウォーキングにご参加のお客様へ

悪天候その他の事情によりコースを変更・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



●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12月20日現在のものです。●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。

社会科見学 コース

見学も！体験も！観戦も！
お子様もいっしょに楽しめる7コース。

1/25(土) 身延線 甲府駅 スタート

～武田氏三代の歴史めぐりと
やまなし公共交通フェスティバル～



やまなし公共交通フェスティバル

「やまなし公共交通フェスティバル」では、ボンネットバスや水陸両用バスなど、珍しい車両も展示されます。楽しみながら身近な公共交通機関について学んでみませんか？

2/23(日) 東海道本線 金谷駅 スタート

今しか歩けない！この春開通の「国道473号金谷相良道路」
（島田市菊川～菊川市倉沢）へ一足先に行ってみよう！



菊川の里大橋

2025年春に開通を迎える国道473号金谷相良道路。東海道本線を走る列車が小さく見えるほど、菊川の里大橋からは壮大な景色をご覧ください。開通後は歩くことのできない今だけの景色を見に行きましょう！

3/16(日) 遠州鉄道 助信駅 スタート

浜松市防災学習センターと家康公ゆかりの地を目指して！



浜松市防災学習センター

徳川家康公ゆかりの浜松城や、浜松市防災学習センターをめぐるコース。浜松市防災学習センターでは、防災に関する体験や講座を受けることができます。防災について『考え、備え、行動する』きっかけにしてみませんか？

1/25(土) 東海道本線 静岡駅 スタート

特殊車両が大集合！
駿河消防署と静岡科学館をめぐるわくわくウォーク！



静岡市港北消防署

ドラゴンハイパーコマンドユニット

駿河消防署では、消防や警察、JAF、JR東海の様々な車両を展示予定。2024年3月に開館20周年を迎え、当日は企画展を開催している『静岡科学館る・く・る』も訪れ、親子でも楽しく学べる一日へ。

1/26(日) 中央本線 神領駅 スタート

「中央本線の車両基地」&「リニアの非常口」の秘密に迫る！



中央新幹線神領非常口

普段は入ることができないJR東海の2つの施設を一部公開。車両基地敷地内でのイベントに、迫力あるリニアの非常口の見学で、子供から大人までお楽しみいただけます！

3/1(土) 東海道本線 三河大塚駅 スタート

蒲郡の街中を走り抜けるラリーカーを見ながら
三河湾を満喫しよう



RALLY三河湾の様子

蒲郡市内にて「RALLY三河湾2025」が開催。ラグーナテンボスと竹島ベイパークに立ち寄り、企業ブースやステージイベント、白熱のレースをぜひお楽しみください。星越海岸では、三河湾の美しい海岸線もご覧いただけます。

3/22(土) 飯田線 伊那福岡駅 スタート

中央アルプス・南アルプスの絶景！
養命酒麹根工場と光前寺の歴史に触れよう



養命酒麹根工場

アルプスの山々に囲まれた駒ヶ根市へ。養命酒工場の見学や、体験型複合施設『くらすわの森』、霊犬早太郎伝説の残る光前寺を楽しめるだけでなく、天候条件が揃えば美しいアルプスの雪嶺もご覧いただけます。

※写真・イラストは全てイメージです。

春爛漫コース

見て楽しい春へと出かけよう! 梅や早咲きの桜を愛でる9コース。

2/2日 東海道本線 清水駅スタート

清水の歴史めぐりと
興津宿寒ざくらまつり



興津寒ざくら

早咲き桜『薄寒桜』の開花に合わせて、興津生涯学習交流館では「興津宿寒ざくらまつり」が開催されます。会場の販売ブースや特設ステージもぜひお立ち寄りください!

3/1日 東海道本線 掛川駅スタート

春の訪れを告げる梅園と
掛川城周辺をおさんぽ



龍尾神社 花庭園

掛川城の守護神社でもある龍尾神社では、庭園を覆いつくすような約300本の色とりどりのしだれ梅が植えられています。春の訪れを感じてみましょう。

3/29日 東海道本線 西焼津駅スタート

春風に誘われて藤枝桜ウォーキング



蓮華寺池公園

歴史と自然に触れる一日! 史跡田中城下屋敷で江戸時代の雰囲気を感じた後は、蓮華寺池公園・志太河川敷公園をめぐり、春の風景をお楽しみください。

2/22日 伊豆箱根鉄道 伊豆仁田駅スタート

函南のジオポイント「柏谷横穴群」と
かなみ桜をめぐる沿線散策



かなみ桜

約410本の大切に育てられた河津桜の桜並木は、富士山の眺めとともに訪れる人々を楽しませてくれます。史跡である柏谷横穴群で、古墳時代の雰囲気を感じてみてください。

3/2日 東海道本線 岐阜駅スタート

信長公ゆかりの地とぎふ梅まつり
~春の訪れを見つけてみませんか?~



梅林公園

岐阜といえば織田信長。駅前のシンボル『黄金の信長像』から、ゆかりのある神社をめぐります。偉人の歴史に触れた後は、「ぎふ梅まつり」で憩いの時間を。

3/29日 飯田線 平岡駅スタート

長野県が一番桜が咲く里!
春の天龍村を歩こう!



松島桜公園

県内で最も早く桜が咲くといわれている天龍村。知る人ぞ知る絶景ポイントや、江戸時代から村を支えてきた道をめぐります。コース途中の迫力ある平岡ダムは一見の価値あり!

3/1日 東海道本線 大府駅スタート

ピンク色の「早咲き河津桜」を眺めて、
一足早い春の訪れを感じながら歩こう



河津桜

「二ツ池公園さくらまつり」が開催され、池畔の河津桜や水辺に集まる野鳥だけでなく、キッチンカーなどの催しもお楽しみいただけます。

3/22日 東海道本線 函南駅スタート

春風薫る歴史と自然の旅
~大楠が見守る函南町から伊豆仁田へ~



柏谷公園

静岡県の指定天然記念物、天地神社の大楠は圧巻です。その後の柏谷公園では、周りを囲むように植えられたソメイヨシノをお楽しみください。

3/30日 東海道本線 菊川駅スタート

春の茶畑散策と菊川桜マルシェ



菊川桜マルシェ

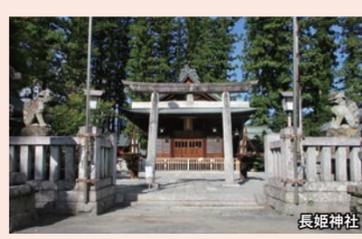
河川敷の桜の見頃とともに開催される「菊川桜マルシェ」では、和洋菓子や雑貨などのお店が多数出店します。茶畑とともに菊川の魅力をご堪能ください。

開運祈願コース

ご利益に向けて歩き出そう! 神社仏閣を巡る6コース。

1/11日 飯田線 鼎駅スタート

開運祈願! 願い鼎で桜咲け!



長姫神社

鼎駅から桜町駅を經由し飯田駅まで、新年の開運を祈願しながら飯田を代表する4つの神社をめぐりませんか? また、これまでに参加された皆様のお礼参りもお待ちしております!

1/12日 東海道本線 金谷駅スタート

すべらず地蔵尊祈願祭と大井川鐵道
沿線の御利益スポットを訪ねて



すべらず地蔵尊

『合格祈願』や『商売繁盛』の名所である、すべらず地蔵尊にご挨拶。ゴールである門出駅から金谷駅までは、大井川鐵道のSL車両を含む臨時列車が走行します!

1/11日 身延線 富士宮駅スタート

新春の富士山本宮浅間大社と
富士宮のグルメを堪能しよう



富士山本宮浅間大社鳥居から望む富士山

お宮横丁や飲食店など、富士宮グルメが集まるエリアをめぐります。浅間神社の総本山である富士山本宮浅間大社へ新年のご挨拶へ行きませんか?

1/18日 飯田線 豊川駅スタート

新春 とよかわ開運めぐり



豊川稲荷

豊川駅を起点に様々な寺社をめぐります。コース終盤には、日本三大稲荷のひとつ『豊川稲荷』へ。商売繁盛の神様にお祈りをして、清らかな気持ちで新年を始めませんか?

1/12日 東海道本線 相見駅スタート

相見で運気をあげる新春詣で



こうた風揚げまつり

大きな境内が特徴的な高力神明宮と日本三大樹といわれた御神木を構える鷲田神明宮を参拝。天気良ければ、「こうた風揚げまつり」で空の彩りをお楽しみあれ。

1/26日 伊豆箱根鉄道 伊豆長岡駅スタート

早春の歴史文化薫る伊豆の国を散策
~鶴ばらい祭と江間いちご狩り~



鶴ばらい祭

まずは、静岡県下最大級のいちご狩り施設『江間いちご狩りセンター』へ。その後、古奈もみじ公園で半世紀以上開催されている、伝統的な『鶴(ぬえ)ばらい祭』もお楽しみください。

PICK UP!

戦国武将コース

2/1日 遠州鉄道 上島駅スタート

三方ヶ原の戦いゆかりの地をめぐる!



犀ヶ崖資料館

遠州鉄道上島駅から『夏目次郎左衛門吉信旗忠碑』『犀ヶ崖資料館』『浜松八幡宮』を訪れ、三方ヶ原の戦いゆかりの地を思いを馳せましょう。

推し旅コース

2/8日 東海道本線 沼津駅スタート

「ラブライブ! サンシャイン!!」
~ Aqoursと一緒に、これからもこの街で~



©2017 フロントロウ/ラブライブ! サンシャイン!!

作品の舞台となった沼津。作品を支えてくださった地元の皆様のおかげで、街の至るところにAqoursが溢れています。ウォーキングを通じて、沼津の街をお楽しみください。

WELCOME

グルメコース

「おいしい」を歩こう！
マルシェや
地元グルメを楽しむ
5コース。

2/9日 東海道本線
富士駅 スタート

富士緑道と潤井川の土手を歩き
吉原まるごとマルシェを楽しむ

潤井川の土手では、天候が良いと緑地の至る所から富士山が眺望できます。当日は様々なイベントを楽しめる「吉原まるごとマルシェ」も開催！

2/16日 東海道本線
豊橋駅 スタート

向山緑地梅林園での「梅の花鑑賞」と、
豊橋名物「豊橋カレーうどん」を楽しもう！

向山緑地内、東三河最大級の梅林園で春まつり開催中！梅の花を見た後は、名物「豊橋カレーうどん」を食べて、心も体もポカポカに。

3/8土 東海道本線
焼津駅 スタート

朝比奈川沿いの春風と
水産の恵み探索コース

焼津さかなセンターなど、焼津の鮮魚グルメを堪能できる立ち寄り箇所を多数ご用意しています。港町焼津の魅力を、食べて発見してみましょう。

3/23日 東海道本線
島田駅 スタート

新旧織りなす島田の魅力を堪能
～大井川の歴史からマルシェまで～

古き江戸の町並みを楽しみながら、現代のマルシェめぐり、島田の魅力を満喫！当日は「マルシェ(川越遺跡)」、「しまだ元気市」も開催予定！

3/30日 東海道新幹線
小田原駅 スタート

おいでよ 春風薫る小田原の桜散策と
かまぼこ祭り

小田原城址公園では「第29回小田原かまぼこまつり」が開催。小田原名物かまぼこをはじめとしたグルメを満喫してみたいはいかがですか？

開催日・スタート駅



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、乗車整理券など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東海ホームページをご覧ください

TOICA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東海のホームページ(<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 コース

駅名 スタート駅

線区 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

1/11 土 スタート 飯田線・鼎駅 スタート受付 9:00~12:40 ゴール 飯田線・飯田駅 コース距離 約9.8km 開運祈願! 願い鼎で桜咲け! Wポイント 引換無	1/11 土 スタート 近鉄・江戸橋駅 スタート受付 9:00~12:00 ゴール 紀勢本線・津駅 コース距離 約8.4km 近鉄主催 高田本山専修寺(国宝)とお七夜めぐり 引換無
1/12 日 スタート 東海道本線・相見駅 スタート受付 9:30~11:45 ゴール 東海道本線・幸田駅 コース距離 約7.8km 相見で運気をあげる新春詣で	1/18 土 スタート 飯田線・豊川駅 スタート受付 8:30~12:00 コース距離 約8.5km 新春 とよかわ開運めぐり Wポイント
1/25 土 スタート 関西本線・亀山駅 スタート受付 8:20~12:10 コース距離 約7.0km 亀山大市で食べ歩きと新春神社巡り 家族向	1/25 土 スタート 豊橋鉄道渥美線・三河田原駅 スタート受付 9:00~12:00 コース距離 約9.8km 豊橋鉄道主催 ~渥美半島菜の花まつり2025~ 加治の菜の花畑と田原城跡をめぐる田原街なか散策に行ってみよう! 引換無
1/26 日 スタート 中央本線・神領駅 スタート受付 8:45~12:00 ゴール 中央本線・春日井駅 コース距離 約5.0km 「中央本線の車両基地」& 「リアアの非常口」の秘密に迫る! 家族向	2/ 8 土 スタート 愛知環状鉄道線・北岡崎駅 スタート受付 8:30~12:00 ゴール 愛知環状鉄道線・中岡崎駅 コース距離 約9.1km 愛知環状鉄道主催 家康公の足跡と老舗の甘味をめぐる 歴史ウォーキング 引換無
2/ 9 日 スタート 信越本線・長野駅 スタート受付 9:00~12:00 コース距離 約5.5km JR東日本主催 善光寺表参道・七福神めぐり 家族向 Wポイント 引換無	2/16 日 スタート 東海道本線・豊橋駅 スタート受付 8:30~12:00 コース距離 約8.1km 向山緑地梅林園での「梅の花鑑賞」と、 豊橋名物「豊橋カレーうどん」を楽しもう! Wポイント
2/22 土 スタート 参宮線・二見浦駅 スタート受付 9:00~12:00 コース距離 約6.0km 「おひなさまめぐり」と 潮香ただよう早春の伊勢湾を訪ねて 家族向	3/ 1 土 スタート 東海道本線・大府駅 スタート受付 8:30~12:00 コース距離 約8.9km ピンク色の「早咲き河津桜」を眺めて、 一足早い春の訪れを感じながら歩こう

3/ 1 土 スタート 東海道本線・三河大塚駅 スタート受付 8:30~12:00 ゴール 東海道本線・蒲郡駅 コース距離 約7.7km 蒲郡の街中を走り抜けるラリーカーを見ながら 三河湾を満喫しよう	3/ 2 日 スタート 東海道本線・岐阜駅 スタート受付 8:30~12:00 コース距離 約10.3km 信長公ゆかりの地とぎふ梅まつり ~春の訪れを見つけてみませんか?~
3/ 8 土 スタート 長良川鉄道・美濃市駅 スタート受付 8:30~11:00 コース距離 約6.0km 美しい清流と山々、歴史と伝統の美濃市を散策 引換無	3/16 日 スタート 高山本線・高山駅 スタート受付 8:30~12:30 コース距離 約4.6km 高山 春の風薫る古い町並と朝市散策 家族向 Wポイント
3/22 土 スタート 山陽新幹線・神戸駅 スタート受付 8:30~12:00 ゴール 湊川神社 コース距離 約5.0km ~JR東海・JR西日本共同開催~ 異国情緒溢れる春の神戸で歴史を巡る Wポイント	3/22 土 スタート 東海道本線・三河安城駅 スタート受付 8:30~12:00 ゴール 東海道本線・安城駅 コース距離 約8.2km 春の安城市を歩こう! Wポイント
3/22 土 スタート 飯田線・伊那福岡駅 スタート受付 8:30~11:15 ゴール 飯田線・駒ヶ根駅 コース距離 約11.3km 中央アルプス・南アルプスの絶景! 養命酒駒ヶ根工場と光前寺の歴史に触れよう Wポイント	3/23 日 スタート 高山本線・飛騨古川駅 スタート受付 9:00~12:40 コース距離 約5.3km 春の瀬戸川と屋台蔵を巡ろう! 家族向 Wポイント
3/29 土 スタート 東海道本線・幸田駅 スタート受付 8:30~12:00 コース距離 約8.4km 春爛漫の幸田をお楽しみあれ	3/29 土 スタート 飯田線・平岡駅 スタート受付 8:30~12:00 コース距離 約7.8km 長野県が一番桜が咲く里!? 春の天龍村を歩こう! Wポイント

コース一覧 凡例

- 健脚向** 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。
- 家族向** 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** Wポイントコース
- 引換無** 参加賞品引換えを行わないコース

他社主催コース

これらのコースは、JR東海ではなく**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の対象コースですが、**コース看板や参加賞品の引換えはございません。**コースマップは主催会社の様式にてご用意するほか、さわやかウォーキングのホームページでの事前の掲載はございません。

近鉄主催

1/11 **土**
スタート 近鉄・江戸橋駅
ゴール 紀勢本線・津駅
スタート受付 9:00~12:00
コース距離 約8.4km



高田本山専修寺(国宝)とお七夜めぐり

豊橋鉄道主催

1/25 **土**
スタート 豊橋鉄道渥美線・三河田原駅
スタート受付 9:00~12:00
コース距離 約9.8km



~渥美半島菜の花まつり2025~
加治の菜の花畑と田原城跡をめぐる田原街なか散策に行ってみよう!

愛知環状鉄道主催

2/ 8 **土**
スタート 愛知環状鉄道線・北岡崎駅
ゴール 愛知環状鉄道線・中岡崎駅
スタート受付 8:30~12:00
コース距離 約9.1km



家康公の足跡と老舗の甘味をめぐる歴史ウォーキング

JR東日本主催

2/ 9 **日**
スタート 信越本線・長野駅
スタート受付 9:00~12:00
コース距離 約5.5km



善光寺表参道・七福神めぐり



さあ、列車に乗って、旅に出かけよう!

ポータルサイト「TAVISIT(タビジット)」では、JR東海の在来線エリアを中心に、沿線のご旅行に便利なきっぷやキャンペーン、イベントなどの情報をお届けしています。「TAVISIT」公式Instagramでは、列車旅の魅力や沿線各地の美しい風景・シーンを投稿しています。フォト&トラベルカルチャー誌「GENIC(ジェニック)」とのコラボ企画として、インスタントカメラのプレゼント企画も実施中!



公式Instagram



公式ホームページ

※写真・イラストは全てイメージです。

静岡・山梨・関東地区開催コース

1/11 土 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7.7km

新春の富士山本宮浅間大社と富士宮のグルメを堪能しよう

1/18 土 スタート・ゴール 御殿場線・下土狩駅
スタート受付 8:30～12:00 コース距離 約8.0km

長泉の三滝めぐり!
下土狩駅前マルシェと街なかでおもてなし

1/25 土 スタート・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4.7km

特殊車両が大集合!?駿河消防署と静岡科学館をめぐるわくわくウォーク!

1/26 日 スタート・ゴール 伊豆箱根鉄道・伊豆長岡駅
スタート受付 8:30～12:00 コース距離 約10.0km

早春の歴史文化薫る伊豆の国を散策
～鶴ばらい祭と江間いちご狩り～

2/2 日 スタート 東海道本線・清水駅 ゴール 興津生涯学習交流館
スタート受付 8:30～12:00 コース距離 約6.0km

清水の歴史めぐりと興津宿寒ざくらまつり



2/9 日 スタート 東海道本線・富士駅 ゴール 東海道本線・吉原駅
スタート受付 8:30～12:00 コース距離 約11.0km

富士緑道と潤井川の土手を歩き吉原まるごとマルシェを楽しむ



2/16 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9.0km

開運厄除の岩水寺「星まつり」と森林公園を歩く

2/23 日 スタート・ゴール 東海道本線・金谷駅
スタート受付 8:30～12:00 コース距離 約8.0km

今しか歩けない!この春開通の「国道473号金谷相良道路」(島田市菊川～菊川市倉沢)へ一足先に行ってみよう!

3/1 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8.9km

春の訪れを告げる梅園と掛川城周辺をおさんぽ



3/8 土 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10.0km

朝比奈川沿いの春風と水産の恵み探索コース

3/15 土 スタート 天竜浜名湖鉄道・細谷駅 ゴール 天竜浜名湖鉄道・桜木駅
スタート受付 8:30～12:00 コース距離 約9.0km

国史跡指定!和田岡古墳群めぐり

3/22 土 スタート 東海道本線・函南駅 ゴール 伊豆箱根鉄道・伊豆仁田駅
スタート受付 8:30～12:00 コース距離 約8.0km

春風薫る歴史と自然の旅
～大楠が見守る函南町から伊豆仁田へ～

1/12 日 スタート 東海道本線・金谷駅 ゴール 大井川鉄道・門出駅
スタート受付 8:30～12:00 コース距離 約9.5km

すべらず地蔵尊祈願祭と大井川鉄道沿線の御利益スポットを訪ねて

1/19 日 スタート 東海道本線・舞阪駅 ゴール 東海道本線・高塚駅
スタート受付 8:30～12:00 コース距離 約11.0km

江戸時代からの農村歌舞伎が伝わる雄踏の街を経て、うなぎパイファクトリーへGO!!

1/25 土 スタート・ゴール 身延線・甲府駅
スタート受付 8:30～12:00 コース距離 約8.5km

～武田氏三代の歴史めぐりとやまなし公共交通フェスティバル～



2/1 土 スタート 遠州鉄道・上島駅 ゴール 遠州鉄道・八幡駅
スタート受付 8:30～12:00 コース距離 約10.0km

三方ヶ原の戦いゆかりの地をめぐる!

2/8 土 スタート・ゴール 東海道本線・沼津駅
スタート受付 8:30～12:00 コース距離 約7.3km

「ラブライブ!サンシャイン!!」～Aqoursと一緒に、これからもこの街で～

2/15 土 スタート 御殿場線・下曾我駅 ゴール 御殿場線・国府津駅
スタート受付 8:30～12:00 コース距離 約8.0km

【JR東海×JR東日本】富士山ビュー!白梅香る小田原梅まつりと曾我の里めぐり

2/22 土 スタート 伊豆箱根鉄道・伊豆仁田駅 ゴール 伊豆箱根鉄道・大場駅
スタート受付 8:30～12:00 コース距離 約8.0km

函南のジオポイント「柏谷横穴群」とかなみ桜をめぐる沿線散策



2/24 月・振 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8.5km

可睡齋ひなまつりとまちひなマルシェ



3/2 日 スタート・ゴール 伊豆急行・伊豆稲取駅
スタート受付 8:30～12:00 コース距離 約7.0km

雛のつるし飾りまつり開催中!～伊豆稲取を散策～

3/9 日 スタート・ゴール 東海道本線・磐田駅
スタート受付 8:30～12:00 コース距離 約8.5km

みんなで軽トラ市 いわた☆駅前楽市と寺社・明治の史跡をめぐる

3/16 日 スタート・ゴール 遠州鉄道・助信駅
スタート受付 8:30～12:00 コース距離 約6.0km

浜松市防災学習センターと家康公ゆかりの地を目指して!



3/23 日 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10.5km

新旧織りなす島田の魅力堪能
～大井川の歴史からマルシェまで～

3/29 土 スタート 東海道本線・西焼津駅 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10.0km

春風に誘われて藤枝桜ウォーキング

3/30 日 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8.0km

春の茶畑散策と菊川桜マルシェ



3/29 土 スタート 御殿場線・富士岡駅 ゴール 御殿場線・岩波駅
スタート受付 8:30～12:00 コース距離 約7.0km

富士山の軌跡に触れ、「御殿場高原時之栖」で春を散策

3/30 日 スタート・ゴール 東海道新幹線・小田原駅
スタート受付 8:30～12:00 コース距離 約9.0km

おいでよ 春風薫る小田原の桜散策とかまぼこ祭り



御殿場線90周年記念コース

2024年12月1日、御殿場線は90周年を迎えました。アプリで集められる特製スタンプや、期間限定で運行する「さわやかウォーキング号」など、お出かけをさらに楽しくする企画をご用意。初春の御殿場線をぜひお楽しみください。

1/18 土 御殿場線 下土狩駅 スタート

2/15 土 御殿場線 下曾我駅 スタート

3/29 土 御殿場線 富士岡駅 スタート

長泉の三滝めぐり!
下土狩駅前マルシェと街なかでおもてなし



【さわやかウォーキング号】
往路:浜松-下土狩
復路:下土狩-浜松

【JR東海×JR東日本】富士山ビュー!
白梅香る小田原梅まつりと曾我の里めぐり



【さわやかウォーキング号】
往路:静岡-下曾我
復路:国府津-静岡

富士山の軌跡に触れ、「御殿場高原時之栖」で春を散策



【さわやかウォーキング号】
往路:静岡-富士岡
復路:岩波-静岡

リニューアルされたばかりの下土狩駅前広場!長泉町の美しい滝めぐりながら、下土狩駅前にて開催されるマルシェや、まちなかでのおもてなしも存分にお楽しみください。

約35,000本の梅が咲き誇る地から眺める富士山は「関東の富士見百景」に選定されています。曾我梅林を歩きながら一足先に春を感じてみませんか?

富士見台では、晴れていると綺麗な富士山がご覧いただけます。御殿場高原時之栖では桜やグルメを楽しめます。春の御殿場を散策し満喫しましょう。

御殿場線90周年記念コースにあわせて、「御殿場線90周年特別ヘッドマーク」を付けて運行します!

ご乗車には、乗車券の他に指定券(530円)が必要です。※指定券は、臨時列車運行日の1ヵ月前の10時から、全国のJRの主な駅の窓口で発売します。

臨時快速 「さわやかウォーキング」号運行 373系・3両編成・全車指定席・快速

ダイヤ等の詳細はこちら▶ ※運行日の1ヵ月前を目途に掲載



PICK UP!!

1/19 日 東海道本線 舞阪駅 スタート



雄踏歌舞伎

江戸時代からの農村歌舞伎が伝わる雄踏の街を経て、うなぎパイファクトリーへGO!!

雄踏文化センターにて、普段の生活では触れることができない貴重な歌舞伎の世界をご体感ください。浜松の銘菓であるうなぎパイファクトリーも訪れます。

2/24 月・振 東海道本線 袋井駅 スタート



可睡齋ひなまつり

可睡齋ひなまつりとまちひなマルシェ

可睡齋瑞龍閣に飾られた日本最大級の32段1,200体のお雛様は壮観です。また、まちひなマルシェでは、たくさんのお店が出店予定!ぜひお立ち寄りください。

3/9 日 東海道本線 磐田駅 スタート



旧見付学校

みんなで軽トラ市 いわた☆駅前楽市と寺社・明治の史跡をめぐる

軽トラの荷台をお店にして、野菜や花、雑貨など多様なものを販売する軽トラ市場。東海随一の学問の神様として崇敬される見付天神には県内外から多くの参拝客が訪れます。

3/15 土 天竜浜名湖鉄道 細谷駅 スタート



和田岡古墳群

国史跡指定!和田岡古墳群めぐり

歴史的また学術的観点から、国の史跡指定を受けている古墳をめぐる。5世紀前後に築造された迫力ある古墳群を見て知って楽しみください。

コース一覧 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

※写真・イラストは全てイメージです。