

- コース距離：13.2km
- 歩行時間：4時間

- 1 東京駅  
↓1.2km
- 2 将門塚  
↓1.0km
- 3 震災イチョウ  
↓2.0km
- 4 皇居東御苑(天守閣跡)  
↓1.0km
- 5 科学技術館  
↓0.7km
- 6 日本武道館  
↓0.5km
- 7 千鳥ヶ淵  
↓0.8km
- 8 靖国神社  
↓1.4km
- 9 市谷亀岡八幡宮  
↓3.2km
- 10 新宿御苑  
↓1.4km
- 11 新宿駅



### 10 新宿御苑

江戸時代には徳川家康の家臣内藤清成の大名屋敷があった場所だったが、明治維新後、国営の農事試験場が創設され、宮内省の御料地を経て、明治39年(1906年)に皇室庭園となった。フランスの造園家のデザインによるヨーロッパ式の整形式庭園と風景式庭園、日本庭園を巧みに組み合わせた庭園は、明治時代の代表的近代西洋庭園となっている。



### 9 市谷亀岡八幡宮

市ヶ谷駅のそばにある神社。太田道灌が文明11(1479年)、江戸城築城の際に西方の守護神として鎌倉の鶴岡八幡宮の分霊を祀ったのが始まり。徳川三代将軍徳川家光やその側室桂昌院の信仰を得て発展した。例祭は江戸市中でも華やかなものとして知られ、大いに賑わった。1945年に第二次世界大戦による戦火により焼失したが1962年に現在の社殿が再建された。

### 11 新宿駅

副都心・新宿に位置するターミナル駅。JR東日本・京王電鉄・小田急電鉄・東京メトロ・都営地下鉄の5つの電鉄が乗り入れる。京王線と小田急小田原線、都営地下鉄新宿線は新宿駅を起点としている。乗降客数は世界一でギネス世界記録にも認定されている。



### 6 日本武道館

昭和39年(1964年)に開催された東京オリンピックの競技会場として建設された。さまざまな武道の大会だけでなく、国内外のミュージシャンのコンサート会場としても使われる。屋根のてっぺんにある擬宝珠(ぎぼし)は「大きな玉ねぎ」として爆風スランブの歌にも登場し武道館のシンボルともなっている。



### 7 千鳥ヶ淵

皇居外苑西側に位置する濠で、江戸城拡張の際に川をせき止めて築造された。名前の由来は渡り鳥の千鳥に形状が似ているからだといわれている。日本有数の桜の名所として有名で数多くの観光客で賑わう。桜の開花時の夜間は桜がライトアップされ、幻想的な風景となる。



# Walking Course



### 1 東京駅

東日本旅客鉄道(JR東日本)、東海旅客鉄道(JR東海)、東京地下鉄(東京メトロ)が乗り入れており、JR東日本の在来線と新幹線各路線、JR東海の東海道新幹線、東京メトロ丸の内線が発着するターミナル駅である。丸の内側の駅舎は建築家辰野金吾により設計された。



### 4 皇居東御苑

皇居の東の部分にある広大な公園。江戸時代には江戸城天守閣や本丸、二の丸、三の丸があった。現在は一般公開されており、だれでも園内を見学することができる。入口のひとつである大手門付近にはガイドさんが常駐しており、江戸城の歴史や明治以降の皇室関係の情報をレクチャーしてもらえる。



### 5 科学技術館

昭和39年(1964年)4月に科学技術の知識を広く一般の人たちに普及させる目的で北の丸公園内に開館された。常設展示室は、生活に密着した科学技術や産業技術の幅広い分野をテーマ別に展開し、そのテーマと関連の深い業界団体や企業が出展している。建物は宇宙に散在する星をイメージしたデザインの外壁で覆われ、上空から眺めると漢字の「天」という字のように見える。



# 快汗ウォーキングコース

## 東京駅から新宿駅まで山手線内の見どころを巡りながら歩く半日コース



震災イチョウそばに立つ和気清麻呂像

### 2 将門塚

千代田区大手町にある平将門の首塚。平安時代中期、下総国で兵をあげ、自らを平新皇と称した将門は関東八か国を平定したが、平貞盛と藤原秀郷の奇襲を受け落命した。その首は京都で獄門にかけられたが、3日後に現在首塚のある豊島郡芝崎に落ちた。将門塚は神田明神の創建の地でもあり、毎年5月の神田祭の際には神輿による神事が、また9月には「将門塚例祭」が執り行われている。



### 3 震災イチョウ

皇居平川門の近くにあるイチョウの木。関東大震災による火災から焼失を免れたことから、この名称が付けられている。もともとは現在の毎日新聞社本社ビル近くに植えられており、震災からの復興を期した区画整理で一時は伐採の話も持ち上がったが、帝都復興のシンボルとして現在地に植え替えられた。樹齢は約150年とされている。

