

おじゅっさんの道中記  
〜十余か国のさかい越えウォーク〜

おじゅっさんの

道中記

十余か国のさかい越えウォーク



すみ や と し き  
隅谷俊紀

隅谷俊紀

高照寺

おじゅっさんの道中記

十余か国のさかい越えウォーク

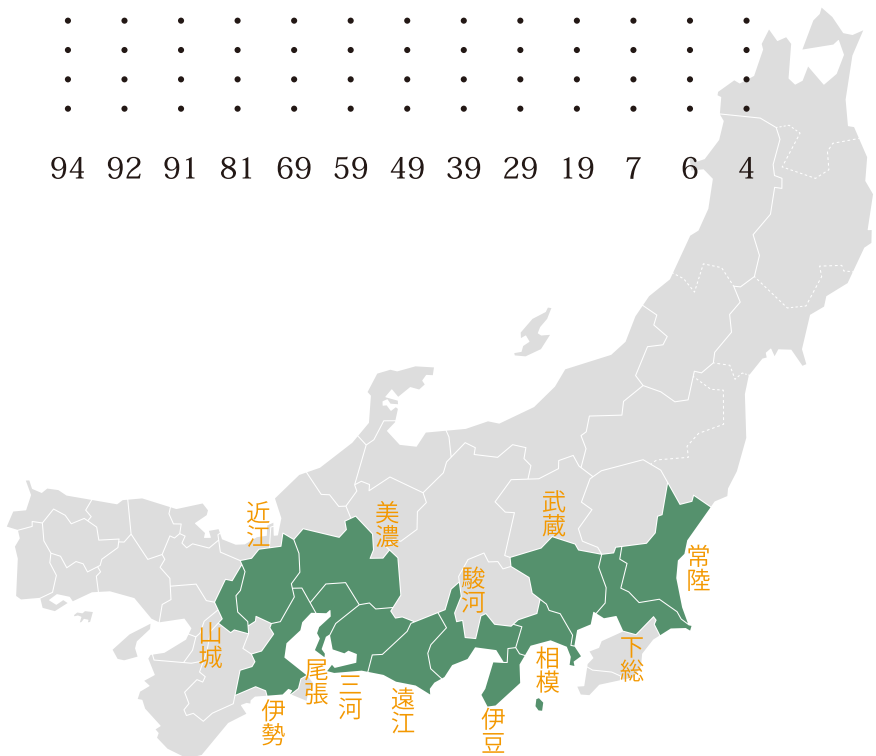


隅谷俊紀



## 目次

はじめに	4
本書をお読みいただく前に	6
第一章 〳常陸・下総・武蔵〳	7
第二章 〳武蔵・相模〳	19
第三章 〳相模・伊豆・駿河〳	29
第四章 〳駿河・遠江〳	39
第五章 〳遠江・三河〳	49
第六章 〳三河・尾張・伊勢〳	59
第七章 〳尾張・美濃・近江〳	69
第八章 〳伊勢・近江・山城〳	81
歩行距離まとめ	91
おわりに	92
おじゅっさん「表の顔」「裏の顔」	94



二〇二三年五月、本山佛光寺ほんんだんぶつこうじで慶讃法会きやうざんほっけが勤まりました。この年のはじめにふと思ったのです。今であればバスや列車などを使って本山にお参りすることができそうですが、そのような交通機関がなかった昔であれば歩いて行くより他はありません。そこで「一度、自坊（堺市北区）から本山佛光寺（京都市下京区）まで徒歩で行ってみよう」と。これが長距離ウォークのはじまりでした。そして一月から二月にかけて、三回に分けて約七十キロの道のりを完歩。

無事に歩き終え、次に考えたのが、この「十余か国のさかい越えウォーク」でした。

親鸞聖人しんらんしやうにんは六十歳の頃に関東を離れ、十余か国のさかいを越えて、京都へと向かわれました。そして帰洛きらくされたのが六十三歳の頃です。

そこで、起点を親鸞聖人が関東でお住まいとされた「稲田の草庵いなだ」（茨城県笠間市）、終点を「本山佛光寺」とし、立ち寄られた場所を参考にして私なりにコースを設定しました。

起点から終点までを八つの区間に分け、第一章（第八章と名づけました（91ページ参照）。一つの章を三〜四日で歩きます。

まずは「稲田の草庵」から「日本橋」（東京都中央区）までの道のりを第一章（四日間のコース）

としました。

続く「日本橋」から「三条大橋」（京都市東山区）までは、江戸時代の東海道を六区間に分け、第二章（第六章ならびに第八章（それぞれ三日間のコース）としました。最後の第八章には「三条大橋」から「本山佛光寺」までの道のりも加えています。

そして一カ所、ルートを追加しました。江戸時代の東海道のうち、宮宿みやや（名古屋市熱田区）から草津宿くさつしゆく（滋賀県草津市）までのルートは途中で鈴鹿峠を越えます（「鈴鹿峠ルート」と名づけます）。しかし鎌倉時代の東海道（鎌倉街道とも呼ばれています）は、宮宿から北西の方向に向かい美濃（岐阜県）を通るようです（「美濃ルート」と名づけます）。現在の道でいうと、おおまかですが鈴鹿峠ルートは国道一号線に、美濃ルートは名神高速に沿った道です。親鸞聖人は美濃ルートを通って帰洛されたと思われることから第七章（四日間のコース）として加えました。

二十六日間のウォーキングへ。さあ、出発！

とききたいところですが、かなり体力を必要としそうなので、四月から十一月にかけては七回に分けてビワイチ（琵琶湖一周）ウォークを、十一月には一〇〇キロウォークの大会に参加し、脚力をつけました。

そして二〇二四年、「十余か国のさかい越えウォーク」のはじまりです。

## 本書をお読みいただく前に

親鸞聖人の帰洛の時期については諸説ありますが、『御伝絵ごでんえ詞証義編ことばしょうぎへん』（発行：真宗佛光寺派御伝絵・御伝文研究会）を参考にしました。また、ご旧跡、関連寺院などの解説については『聞法テキスト副読本 宗祖伝』（発行：真宗佛光寺派宗務所）ならびに該当箇所の案内板やホームページを参考にしています。

一日に歩く「起点」と「終点」は私が独自に設定しました。その日の「終点」が次回の「起点」となります。また、起点・終点の「〇〇宿」「□□(都市名)」とあるのは、正確には「〇〇宿付近」「□□付近」となりますが、「付近」を省略しています。

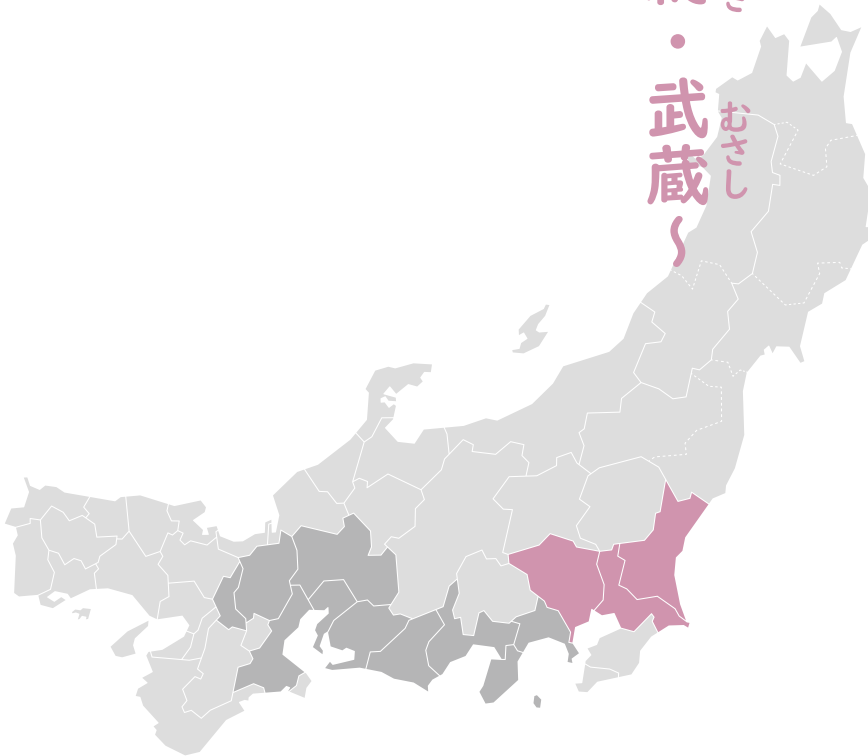
歩行距離については、起点から終点まで、私のスマホアプリで計測し表示された値の小数点以下を四捨五入したものです。寄り道や回り道も含んでいます。「コース外」の場所については歩行距離に含んでいません。合計距離については、その値を単純に足し算しました。



新幹線「新富士駅」近くの歩道橋から見た富士山

## 第一章

常陸ひたち・  
下総しもつさ・  
武蔵むさし



## 親鸞聖人をたずねて

「稲田の草庵」は、親鸞聖人が約 20 年間、関東で教えを説いた際に、家族とともに暮らした場所。ここで主著である『教行信証』の執筆を進めた。

「板敷山大覚寺」近くにある板敷山は、聖人が山伏の弁円から命を狙われた場所。のちに弁円はこのことを後悔し、聖人の弟子となり明法房と名のつた。



稲田の草庵の本堂

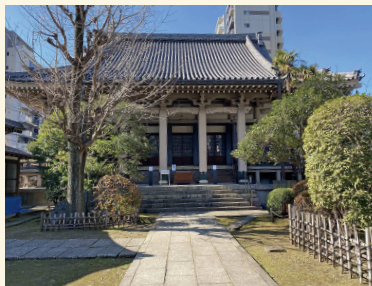


板敷山大覚寺の本堂

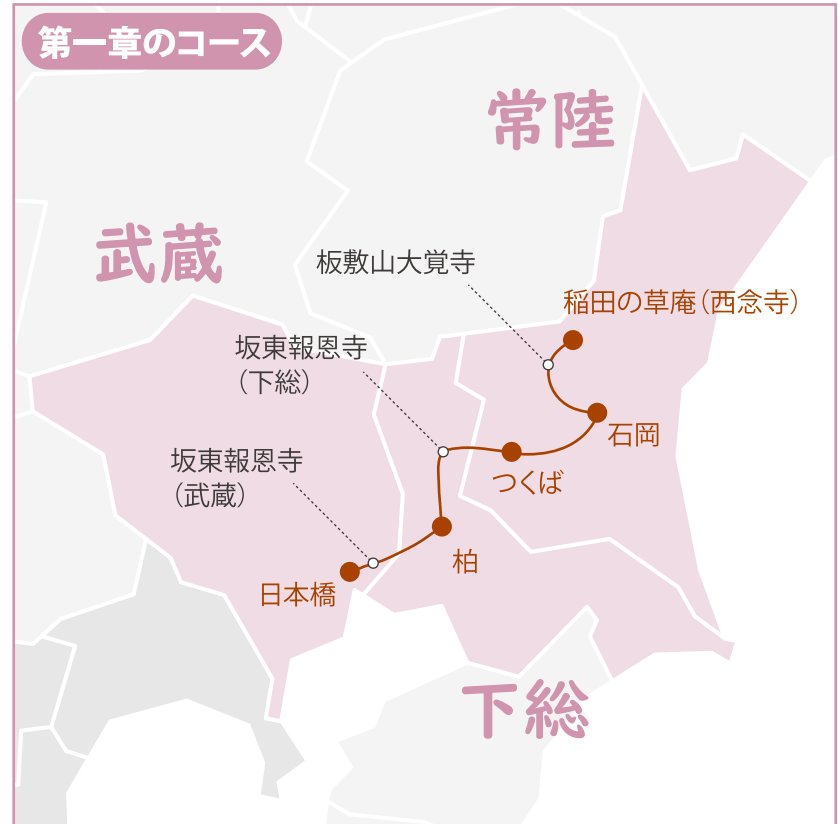
「坂東報恩寺」は、聖人の弟子・性信が開き、聖人直筆の『教行信証』である坂東本が伝来した寺院。のちに兵火によって寺院は焼失し、下総から武蔵へと移転した。



再建された坂東報恩寺(下総)



移転後の坂東報恩寺(武蔵)



第一章 (126km) 親鸞聖人の旧跡を通るコース

1 日目【2024年1月27日】

稲田の草庵(茨城県笠間市) → 板敷山大覚寺(茨城県石岡市) → 石岡(茨城県石岡市) (28km)

2 日目【1月28日】

石岡 → つくば(茨城県つくば市) (30km)

3 日目【1月29日】

つくば → 坂東報恩寺(茨城県常総市) → 柏(千葉県柏市) (37km)

4 日目【1月30日】

柏 → 坂東報恩寺(東京都台東区) → 日本橋(東京都中央区) (31km)





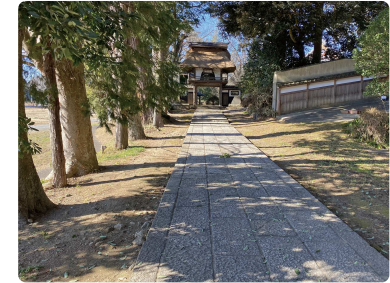
到着前には日も暮れて



のどかな道が続く



稲田の草庵の山門



稲田の草庵への参詣道

道中フォト・・・

道中あれこれ・・・

(第一章・一日目)

### 当たり前前に

第一章一日目は、親鸞聖人がお住まいとされていた稲田の草庵（茨城県笠間市）から石岡（石岡市）まで。いよいよ「十余か国のさかい越えウォーク」のはじまりです。

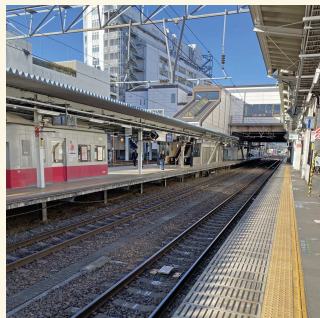
前日、大阪から夜行バスに乗ると、早朝にはJR水戸駅へ。そこで稲田の草庵の最寄り駅へ向かう列車を待つことにしました。発車までは四十分。売店で買ったおにぎりを駅のホームで食べ、四日間のスケジュールを真剣に見直していました。しかし、それに集中し過ぎて発車のブザーに気づかず、ハッとして慌てて乗り込もうと走ったのですが、結果はギリギリアウト。そうです乗り遅れたのです……。

次の列車は一時間二十分後。それを待つより他はありません。その間、乗り遅れたわけを考えてみました。通常、ホームにいてもかかわらず、乗り遅れることなどありえないからです。

一つには、ホームが列車十両分の長さがあるのに、その列車は五両しかなく、私の前には止まらなかったから。もう一つには、折り返し運転で私の前を列車が通過することもなかったからです。

普段の生活では、必ず自分の前を列車が通り、必ず自分の前に列車が止まる。それを当たり前にしてきた結果、今回の失敗にいたったのでした。

出鼻をくじかれた感じでしたが、親鸞聖人からの「何ごとも当たり前にするな」とのメッセージと受けとめ、気を引き締めてこのウォークにぞみました。



列車が去ったあとのJR水戸駅のホーム



万博記念公園駅に到着



筑波研究学園都市を通過



幹線道路の下を歩いたり



幹線道路を下に見て歩いたり

道中フォト・・・

道中あれこれ・・・

(第一章・2日目)

### 目線が変わると

二日目は、石岡(茨城県石岡市)からつくば(つくば市)まで。片側二車線以上ある幹線道路の歩道を歩くことが多いコースでした。途中に立ち寄るところもなかったため、ひたすら歩き続けました。

幹線道路は、車道とは別に専用の歩道が確保されているので、メリットとしては車の通行を気にすることなく、安心して歩くことができます。しかし一方で、交通量が多く、自動車の騒音や排気ガスに悩まされるというデメリットもあります。

この日は歩道を歩きながらも、かなりの高低差があるコースでした。道路と同じ高さの歩道を歩いていると、この道路を横切る別の道路との立体交差のために歩道だけが上り坂となったり、しばらくすると今度は下り坂になったりと。結構、体力が消耗していきます。

当然のことですが、普段、車に乗っているとアクセルを踏むだけなので、坂を上ろうが下ろうが疲労感はまったくありません。そのときに歩行者が坂を上るのか下るのかも気にしたことはありません。

しかし今回幹線道路の歩道を歩いてみて、道路というものがいかに車道優先に設計されていて、歩行者が振り回されているかという事実を知らされました。

歩行者目線となり、新たな物の見方をする事ができたのです。

地元に戻って車に乗ると、いつものようにまた、車目線に戻るのですが……。



幹線道路の歩道を歩いて、まもなく到着

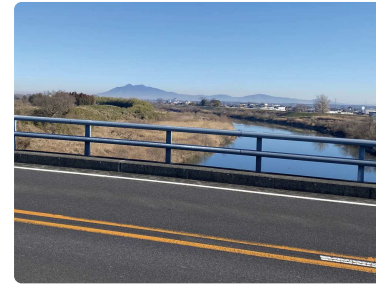




長い長い利根川を渡って



坂東報恩寺からさらに進む



遠くに見えるは筑波山



霜が降りるほどの寒さ

道中フォト・・・

道中あれこれ・・・

(第一章・3日目)

### 恩知らず

三日目は、つくば(茨城県つくば市)から柏(千葉県柏市)まで。

「その日に歩く道と距離」「宿泊地」「立ち寄るところ」を組み合わせて計画を立てるのは長距離ウォークの醍醐味です。第一章は私なりにこれらを加味して四日間のコースを作りました。

計画の際に役立ったのがスマホアプリのグーグルマップ。決めたコースの距離計測はもちろんのこと、山道かどうか、トンネルがあるかないか、歩行者が歩ける道かなどを実際に画面で見ることができません。

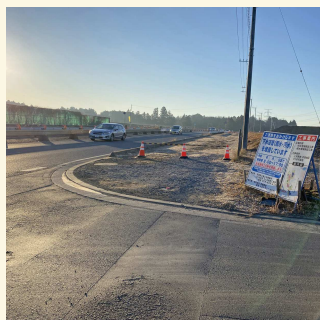
この日は一月下旬。早朝、霜が降りる氷点下のなかでの出発。しかし歩きはじめて三十分ほど経った頃に問題が起こり

ました。歩く予定にしていた道路の歩道が工事中で通ることができなかつたのです。引き返さずにすむ迂回路を探してみましたがありません。さすがに片側二車線の道路の端を歩くのは危険過ぎます。

しかたなく、もと来た道に戻り、別のルートを検索して歩くことになりました。ロスタイムは約三十分。無念さと寒さが相まってくじけそうになりました。さすがのグーグルマップもリアルタイムの工事中までは表示してくれません。そんなことは百も承知なのですが、どこにもぶつけようのない腹立たしさがこみ上げてきました。

「ぜんぜん役に立たんなあ」と独り言を。

今まで活躍してくれていた恩も忘れて……。



下水道管埋設工事のため  
に閉鎖された歩道



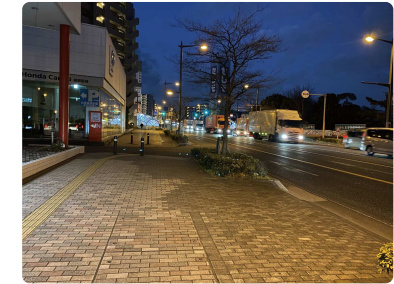
日本橋に到着



荒川の向こうには東京スカイツリーが



立体交差で歩行者は回り道を



早朝に柏を出発

道中フォト・・・

道中あれこれ・・・

(第一章・4日目)

### 条件付きの心

四日目は、柏(千葉県柏市)から日本橋(東京都中央区)まで。第一章の最終日を無事に歩き終えたと思っていきましたが、実は「ある事件」が起こっていたのでした。

自坊に戻って何日か経ってから、スマホに着信があり、履歴を見ると「茨城県笠間市」と表示されていました。

実は一日目、稲田の草庵(茨城県笠間市)に参詣したとき、わずかながらの御供と一緒に名刺を入れたポチ袋を本堂の賽銭箱の中に納めました。ですから、稲田の草庵からのお礼の電話かなと思いました。しかし、折り返して連絡をすると、電話の主は笠間署の警察官。

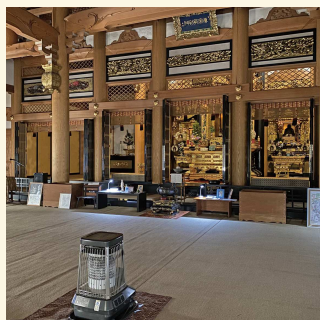
実はこの四日目に、稲田の草庵の本堂に賽銭泥棒が入ったのでした。犯人はすぐに捕まったのですが、その所持品の中に私の名刺入りのポチ袋があったとのことで連絡してきました。私も事件の解明に快く協力しようと思いましたが、

「これは皆さんにお聞きしているのですが……」と警察官。刑事ドラマでよく聞くあのセリフです。

「何のために本堂に入ったのか?」「何分くらい滞在したのか?」「そのあとどこに向かったのか?」などなど。えっ、もしかしたら私を疑っている? そう感じた瞬間一転して不機嫌な対応へと変わっていったのでした。

私の「快く協力する」とは、「私を疑わない」との条件が付いてはじめて成り立つものだったのです。

そんな「条件付きの心」を持つていることも知らずに、のんきに歩いている私がいいたのでした。



稲田の草庵の本堂。右側にあるのが賽銭箱



## 第二章

武蔵・相模

むさし

さがみ



第一章この一枚 境内から眺めた稲田の草庵の山門。いざ京都へ

## 親鸞聖人をたずねて

「真楽寺」は、親鸞聖人（60歳の8月頃）が帰洛の際に立ち寄った寺院。

そして真楽寺から道をはさんで南側にある「勧堂」に2年間滞在し、教えを説いた。



真楽寺の本堂

右側奥にあるのが勧堂

また親鸞聖人はこの地に滞在中、鎌倉に通い、そこでも教えを説いた。

この頃、鎌倉では鎌倉幕府の執権である北条泰時による一切経校合が行われたという。一切経校合とは、一切経（約5000巻）を写経して寺社に奉納する際に、書写したものと原本とを照らし合わせ文字の相違を確かめること。

この校合には經典に精通した60人ほどが鎌倉に集められ、親鸞聖人と弟子たちも参加した。

聖人が原本を手にしてそれを読み上げ、周りにいる数人の僧侶が書写した經典を広げて文字の確認をしたという。

## 第二章のコース



第二章 (90km) 江戸時代の東海道を通るコース

1日目【2024年2月14日】

日本橋(東京都中央区)→神奈川宿(横浜市神奈川区) (32km)

2日目【2月15日】

神奈川宿→藤沢宿(神奈川県藤沢市) (22km)

3日目【2月16日】

藤沢宿→真楽寺、勧堂(神奈川県小田原市)

→小田原宿(神奈川県小田原市) (36km)

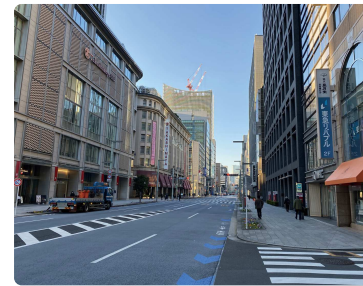




東海道の碑



六郷橋を渡る



銀座を歩く



日本橋にある道路元標

道中フォト・・・

道中あれこれ・・・

(第二章・一日目)

### 人と話す

第二章一日目は、日本橋（東京都中央区）から神奈川宿（横浜市神奈川区）まで。ここからは東海道です。

この「十余か国のさかい越えウォーク」は私が一人だけで歩く、いわゆる「ぼっちウォーク」です。

「ぼっちウォーク」の良いところは、私の独断で計画を立てることができ、しかも私の都合で急ぎよ変更できるという点です。逆に悪いところは、ほとんど人と会話をすることがないという点でしょうか。会話をするといえば、コンビニで買い物をするときと、ホテルでチェックインするときくらいです。

この日の午前中、いったんコースを外れ、東京・品川の寺院に向かいました。それはそのお寺のご住職とお話しでき

ばという思いがあったからです。コロナ禍でなかなかお会いする機会がありませんでしたが、今回近くを通りかかるので、お顔だけでもと思い立ち寄ったのです。

サプライズ訪問でしたが、たまたまいらっしゃったので少しだけお話しができ、互いの近況を報告し合って別れました。

その日はまだまだ歩かなければならなかったのですが短い滞在でしたが、人は決して一人で生きているのではなく、多くの人のつながりの中で生かされているということを実感するとともに、あと二日と半日、歩く力をいただいたよな気がしました。

とはいっても、この先もまだまだ「ぼっちウォーク」は続きます。



コースを外れて、品川の寺院を訪問



江の島が見えてきた



江ノ電に乗ってコース外散策



ふじさわ宿交流館内の宿場模型



権太坂を上る

道中フォト・・・

道中あれこれ・・・

(第二章・2日目)

### 理由をつけて

二日目は、神奈川宿（横浜市神奈川区）から藤沢宿（神奈川県藤沢市）まで。この日は歩行距離も短く、午前中に到着し、あとは自由行動です。まあ、いつも自由行動ですが……。

藤沢駅から江ノ電に乗って、はじめて鎌倉の大仏を参詣しました。そしてそのあと一向堂Sanjūsanjōの跡地へと向かいました。

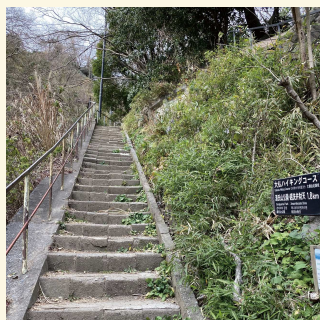
一向堂とは、親鸞聖人が北条泰時の要請によって一切経校合に参加した際に滞在された建物だと伝えられています。現在は何も存在していませんが、「一向堂公園」としてその名が残っています。

地図上では鎌倉大仏から北西に約四〇〇メートル、道路から脇道を経由して公園の裏手に着くというイメージでした。実際に歩き、脇道だと思っていたのはハイキングコースの

急な階段。しばらく歩いてても公園らしきものが見えてきません。スマホを取り出し、現場の航空写真を見てかく然としました。一向堂公園はこのハイキングコースとは繋がっておらず、しかも公園に行くにはかなり遠回りをしなないとけません。

「時間的にも厳しい」「雲行きもあやしくなってきた」「実際にいっても今は公園があるだけ」と自らに言い聞かせるように、公園の方向を向いて手を合わせ、親鸞聖人のご苦労をしのびました。でもホントは、このあと楽しみにしていた江の島観光が待っていたのでした……。

何かと理由をつけて観光を優先する私の心は、当日吹いた春一番のように荒れ模様でした。



公園には繋がっていないハイキングコースの階段





小田原宿に到着



青い空に青い海



神奈川県大磯町からの富士山



のどかな街道

道中フォト・・・

道中あれこれ・・・

(第二章・3日目)

### 包まれて

三日目は、藤沢宿（神奈川県藤沢市）から小田原宿（小田原市）まで。

東海道を西に向いて歩いていくと、基本的には右側に富士山が見えます。しかし街道の曲がり具合によっては左側に見える箇所が存在します。いわゆる「左富士」と呼ばれる場所で、二カ所存在するとガイドブックに書かれていました。

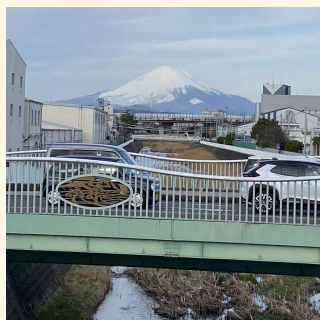
その一つである「南湖なんこの左富士」の石碑がある橋（茅ヶ崎市）に差し掛かりました。そこで何げなく左を向いて驚きました。なんと、川の下流のその先に雪化粧の富士山がはっきりと見えたのです。しかも思っていたよりも大きく。この地点から富士山まではまだまだ距離があるのですが、さすが「♪富士は日本一の山」です。

三日間のウォークの三日目で疲労もたまっており、この日の歩行距離もかなり残っていたのですが、疲れが吹っ飛ばうようでした。その後も何度か見ることができましたが、そのたびに励まされているような感覚になりました。

車窓からの眺めを除くと、直接、富士山を見たことは、今までに数回しかありません。そんな私であっても何か懐かしく感じ、勇気と力が与えられるような感覚になるのはなぜでしょうか？

その大きさをゆえ、この私を包みこむはたらきを感じるからでしょうか？

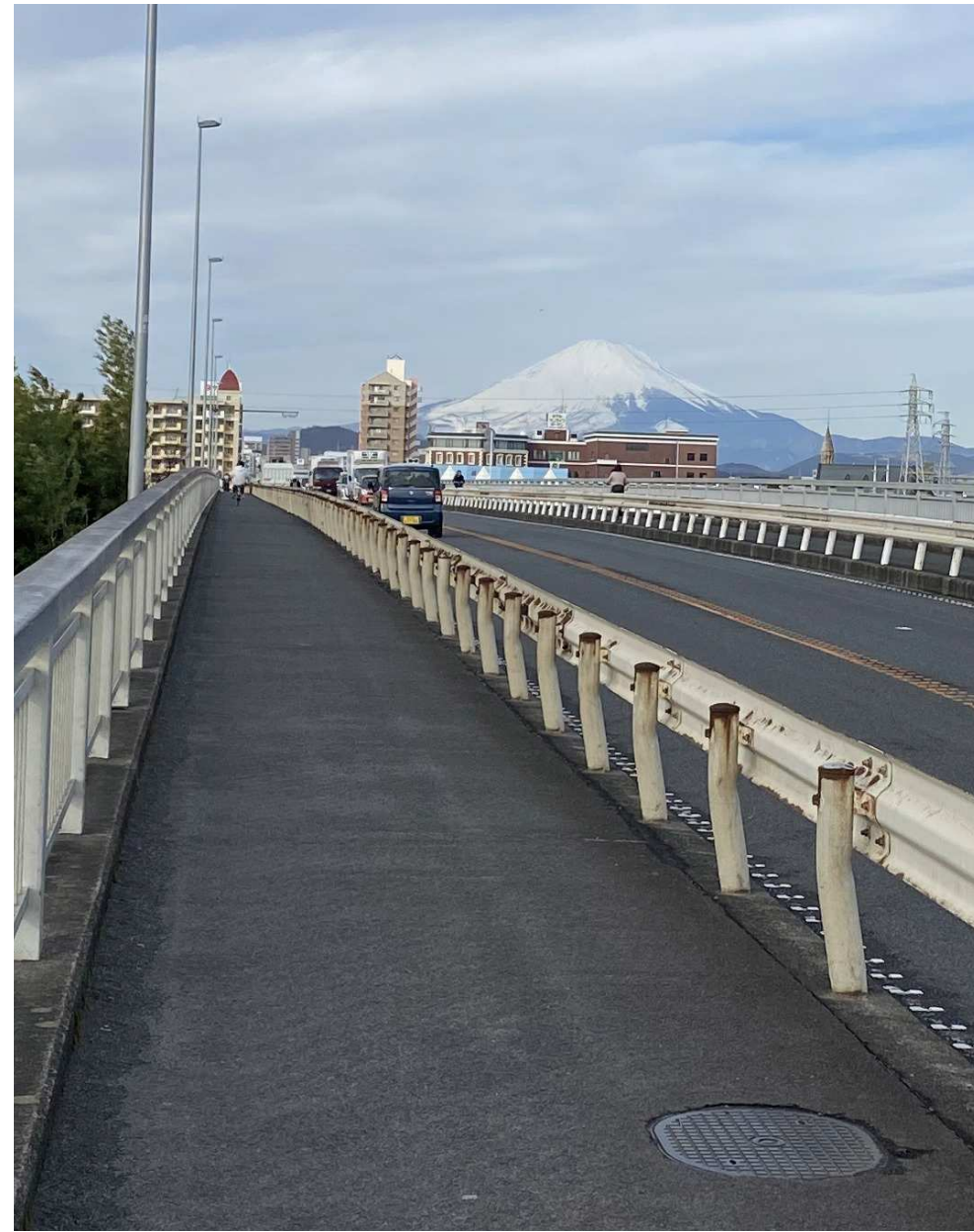
時代が変わっても、人間の心が変わっても、変わらないものがあります。そんな大きなものに抱かれて安心感を覚えるのでしょうか。



はっきりと大きく見えた雪化粧の富士山

# 第三章

相模・伊豆・駿河



第二章この一枚 相模川を渡る橋（神奈川県平塚市）の先には富士山が

## 親鸞聖人をたずねて

「<sup>おい たいら</sup>笈の平」とは箱根峠の東側にある地。親鸞聖人（62歳の8月頃）は峠を越える前、「私は京に向かうが、あなたは関東に残って教えを説いてほしい」と弟子の性信らをおの地から関東へ帰した。



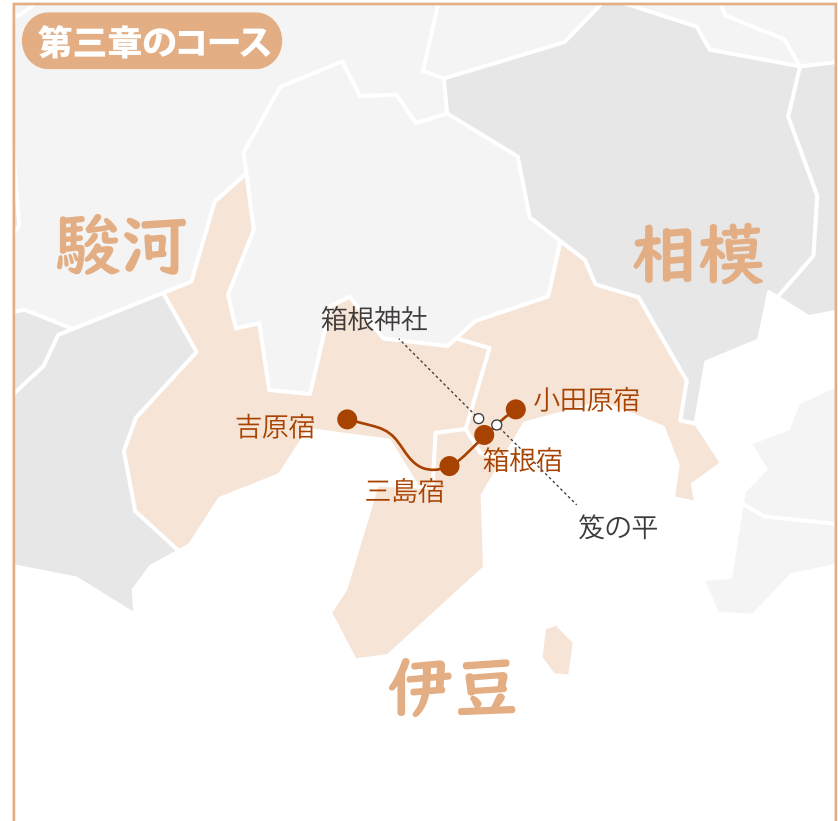
笈の平にある「性信御坊決別之地」と書かれた碑 歌碑

そして「病む子をば あずけて帰る旅の空 心はここに 残りこそすれ」と歌を詠んだという。その際に笈（荷物を入れて背負う箱）を性信に渡したと伝えられることから、ここが笈の平と呼ばれるようになった。

また聖人は、箱根峠の難所を越えたとき、箱根権現（<sup>ごんげん</sup>仏や菩薩が人々を救うために、仮の姿をとってこの世に現れた神）の夢告を受けた方に温かく迎えられ、この地に留まり、ここで教えを説いた。



箱根神社



第三章 (62km) 江戸時代の東海道を通るコース

1日目【2024年5月21日】

小田原宿 (神奈川県小田原市) → 笈の平 (神奈川県箱根町) → 箱根宿 (神奈川県箱根町) (16km)

※コース外: 箱根神社 (神奈川県箱根町)

2日目【5月22日】

箱根宿 → 三島宿 (静岡県三島市) (17km)

3日目【5月23日】

三島宿 → 吉原宿 (静岡県富士市) (29km)

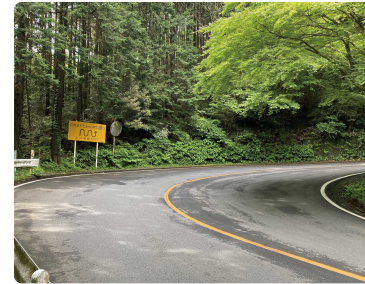




再現された箱根関所



芦ノ湖からは富士山の頂が



箱根七曲がりの坂



熊よけ鈴を鳴り響かせて

道中フォト・・・

道中あれこれ・・・

(第三章・一日目)

### 支えられて

第三章一日目は、小田原宿（神奈川県小田原市）から箱根宿（箱根町）まで。箱根峠の上りです。

「十余か国のさかい越えウオーク」は私一人の「ぼっちウオーク」。一人でも特に不安もなく、逆にいろいろなことを楽しみながら歩いています。しかし、山道であっても車が通るような道路ならいいのですが、木や草が生い茂った土の道を歩くとなると話は別です。

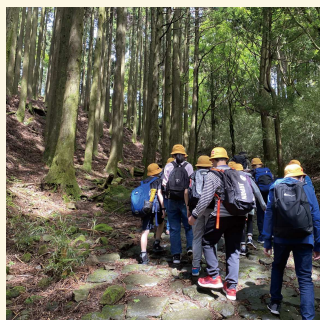
「鹿やイノシシ、熊が出てきたらどうしよう」「道に迷ってしまったらどうしよう」。常に不安が付きまといまふ。しかし箱根峠のコースは、土の道と県道とを交互に歩く比較的賑やかな道。獣が出てくることも、道に迷うこともほぼありません。でも一人で歩くとなると不安いっぱい。少しでも賑や

かにと熊よけ鈴を鳴り響かせて歩いていました。

しばらくすると修学旅行中の小学生に出会いました。皆が大きな声であいさつをしてくれ、また「熊よけ鈴を鳴らしてくれてありがとう」とお礼まで言ってくれました。

子どもたちの声に不安も吹っ飛び、心の中で「お礼を言わないといけないのは私のほう。ありがとう」と。そして子どもたちを追い抜き遠く離れてからも、聞こえてくる子どもたちの笑い声、そして歌声に励まされ無事に目的地に着くことができました。

「二人で楽しむ」と言いながらも、実は周りの人や環境に支えられてこれまで歩いてこれたのだと実感させられた箱根峠の上り坂での出来事でした。



山道で出会った修学旅行中の小学生たち





松並木に石畳の街道



向こうに見えるは伊豆



下りの山道



箱根峠のてっぺん

道中フォト・・・

道中あれこれ・・・

(第三章・2日目)

### 近づくと

二日目は、箱根宿（神奈川県箱根町）から三島宿（静岡県三島市）まで。箱根峠の下りです。下り坂は、やはり脚、特にふくらはぎにこたえます。

予定より早めに終点到着し、三島駅南側から何げなく北の方角を見ると、駅舎の向こうにあるホテルの横に、雲の隙間から富士山の山頂部分が見えました。「この駅舎とこのホテルがなければもつと見えるのでは」との思いから駅の北側へと足早に向かいました。

三島駅は南口から北口へは通り抜けできません。大回りして向かう途中に歩道橋が見えました。「ここに上がればよく見えるのでは」。遠回りをしながら疲れた脚で軽快に上まで行きましたが、目の前に高校の校舎が立ちほだかり何も見え

ません。残念。

あきらめ、あらためて駅の北側へ。よく見える場所はないかとあちらこちらを探しました。その結果、見えました、富士山が。でもさっき見たのとほとんど同じ。雲が覆ってきたので、ぼんやりとした感じで。

そう言えば以前に小田原付近で出会った方が「富士山は近づいたからといって見えるものではない」とおっしゃっていたのを思い出しました。

富士山が見えるのではと意気揚々と歩き回りましたが、うまくいかずに意気消沈。箱根峠の下り坂で痛んだ脚の疲労感がより増してきました。

むやみに近づくのではなく、一歩引いた方が見えてくることもあるのですね。



三島駅にて。ホテルの横に見えた富士山の頂



8時52分頃



8時21分頃



8時4分頃



7時36分頃に見えた富士山

### 見慣れると

三日目は、三島宿(静岡県三島市)から吉原宿(富士市)まで。出発時点での天候はくもり。前日は見えていた三島駅からの富士山も厚い雲に覆われ隠れています。

数時間ほど歩き、通勤・通学の時刻となりました。明るくはなったものの、曇っていて富士山は見えません。というよりも、どの位置にあるのかも分かりません。そこで小学生の登校見守り隊の方にお聞きしました。「富士山はどの方向に見えますか?」と。答えは「こっちの方向。でも今日は曇っていて無理かもしれない」。

その言葉にショックを受けながらも、指さしてくださいった方向を見ながらしばらく歩きました。すると木と建物の間から富士山の頂が見えたのでした。

うれしさのあまり、「よしっ」とこぶしを握りしめている私がいきました。

そのあとは、歩を進めるごとに富士山の稜線がくつきりと見えてきたのでした。くもり空に富士山。まるで水墨画のような景色を堪能しました。

しかし、美しい風景も数時間眺めていると見慣れてきました。そして別の思いが顔を出してきたのです。「もう少し晴れていればよく見えるのになあ」「もっと寒い時期の方が雪に覆われた富士山できれいなあ」と。

慣れとは恐ろしいものです。あんなに感動していたにもかかわらず。

そしてこの日に見たのが、このウォーク最後の富士山となることも知らずに……。



この日、はじめて見えた富士山



## 第四章

するが  
とのおとつみ  
駿河・遠江



第三章この一枚 江戸時代からの石畳道が続く箱根峠の上り坂

## ウォーキングあるある ～コンビニ編～

長距離ウォーキングの際に大切なことは、コンビニがどこにあるかをチェックしておくことです。トイレをお借りしたり、飲食物を購入したりと、ウォーカーにとってはオアシスでもあります。

それから、コンビニを出たあとに気をつけないといけないことは、どの方向に向かうのかを確認することです。特にコンビニが交差点の角にある場合、買い物しているうちに方角を見失ってしまい、お店を出たあと、まったく違う方向を向いて歩いていることも……。



お世話になった各コンビニ (上左:茨城県、上中:神奈川県、上右:神奈川県、下左:静岡県、下右:愛知県)



### 第四章 (96km) 江戸時代の東海道を通るコース

1日目【2024年6月10日】

吉原宿 (静岡県富士市) → 江尻宿 (静岡市清水区) (28km)

2日目【6月11日】

江尻宿 → 藤枝宿 (静岡県藤枝市) (37km)

3日目【6月12日】

藤枝宿 → 掛川宿 (静岡県掛川市) (31km)





薩埵峠で見かけた看板



雲で覆われた富士川を渡って



今回、同じ場所から撮った風景



5月23日に撮った風景

道中フォト……

道中あれこれ……

(第四章・1日目)

### 富士山が……

第四章一日目は、吉原宿（静岡県富士市）から江尻宿（静岡市清水区）まで。

六月上旬、いつ梅雨入りしてもおかしくない時期です。週間予報を見ていると傘マークが続きます。延期にしようかなと思っていると、前々日の予報では「くもりのちはれ」とのこと。あわてて準備をしました。

今回の起点となる新富士駅までは当初、夜行バスで行く予定でした。前夜に乗車すると午前五時半頃には到着。でもこの時刻から歩きはじめると雨が残っている予報。ということで急ぎよ予定を変更して、当日の新幹線で向かいました。新富士駅到着は午前九時頃。この時間帯なら雨も上がっていて、富士山も見えるであろうとの期待を込めて……。

ところが、まったく見えません。富士山の方向だけが厚い雲で覆われていました。一時間ほど歩くと富士川に到着。ここからも富士山が見えるはずですが、どこにも見えません。残念ですが仕方ありません。

午後からは薩埵峠へ。この頃には雲も流れて、歌川広重の浮世絵と同じ構図の富士山が見えることを期待して歩みを進めました。しかしまったく見えません。ここでも見えないとなると残念というよりか悔しい気持ちでいっぱい。

「わざわざ予定を変更して新幹線で来たのに、なんで見えんのかな！」

何でも思い通りになると考え、思い通りにならないと怒っている私の姿を、富士山は雲の奥から笑いながら見ていることでしょう。



薩埵峠から富士山が見えるはずでしたが……



峠越え入口にある案内板



宇津ノ谷付近の街道



お餅を食べてエネルギー補給



「あべ川もち」の看板にひかれて

道中フォト・・・

道中あれこれ・・・

(第四章・2日目)

### 一本道を歩む

二日目は、江尻宿（静岡市清水区）から藤枝宿（静岡県藤枝市）まで。前日に続いている峠越え、この日は宇津ノ谷峠<sup>うつのや</sup>。前日の峠は、上りが舗装された道、下りが土の道の予定でしたが、下りコースの一部に崩落が確認されたとのことで通行止めとなっていました。したがって迂回をしたので、下りも舗装された道でした。草木が生い茂った土の道が苦手な私としては内心ホッとしていました。なぜなら舗装された道だと、熊に遭遇する確率がぐつと下がるからです。

しかしこの日は上り下りともに舗装されていない山道のようにです。迂回路がありません。宇津ノ谷の集落を越えると、峠越えの案内板が見えてきました。一応、周りをキョロキョロと見渡してみましたが、誰もいません。まさに「ぼっちウ

オーク」での峠越え確定です。

今から進む道は、決してケモノ道ではなく、人が歩いてきた道です。はるか昔から今に至るまでに、多くの方々が歩んでこられたからこそ今ここに至る道です。しかし、山道の左右には草木が生い茂っており、草の茂みから、あるいは木々の間からいつなとき熊が出てくるかも知れません。だからといって引き返すこともできません。一步一步、前に進むしかないのです。

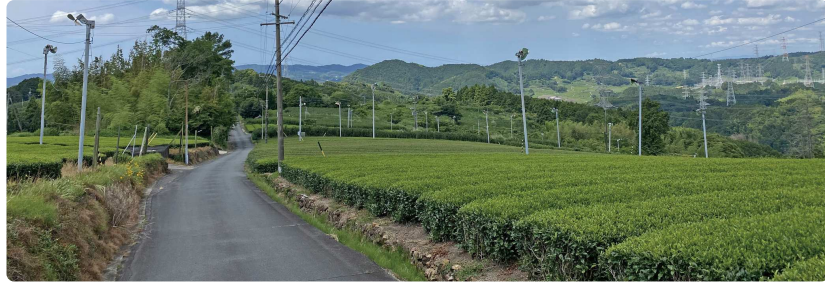
そんなとき、この道を歩いた多くの先人方の声が聞こえてきたような気がしました。「この道を通って峠を越えろ」と。

そして、私は意を決してこの一本道を歩んでいったのでした。



草木が生い茂る宇津ノ谷峠の山道





茶畑が一面に広がる小夜の中山峠



昔は「越すに越されぬ大井川」



大井川橋を渡って

道中フォト・・・

道中あれこれ・・・

(第四章・3日目)

### 集中し過ぎて

三日目は、藤枝宿(静岡県藤枝市)から掛川宿(掛川市)まで。三日続けての峠越えです。この日は小夜の中山峠。峠付近では「一面に茶畑が広がる」とガイドブックに書かれてありました。

峠道に入り、工事中の道を迂回してしばらく進むと茶畑が見えてきました。「一面に広がる」ほどではありませんでしたが、これからだと思えばさらに歩いていきました。しかしその先は草木が茂る山道。しかもどんどん深くなっていきました。「もしかして道を間違えた?」。しかし茶畑以降、一本道だったので迷うはずがありません。スマホのGPSで現在地を確認しましたが、私の位置が揺れ動いています。山奥に入るとGPSが安定しないこともあるので、もうしばらく歩いて

みました。そして分かりました、まったく違う道を進んでいたことが。このとき頭をよぎったのは「遭難」の二文字。さらに「こんなときに限って熊が出てくるかも」と。

しかし、何とか無事に、間違えたであろう分岐点まで戻り、周りを確認してがく然としました。そこには一目見ただけで分かる大きな案内板があったのです。工事のため迂回したので道を間違えないようにとスマホにばかり目がいってしまい、案内板を見落としていた私。

一つのことだけに集中し過ぎてしまい、大切なことがまったく見えていなかったのです。

そして、案内板の示す方向に歩いていくとガイドブック通り、一面に茶畑が広がっていました。



大きな案内板。ここを直進せず左折したために……

# 第五章

とおとうみ  
遠江・三河  
みかわ



第四章この一枚 紫陽花が咲く街道沿いに茶畑が広がっている



## 親鸞聖人をたずねて

親鸞聖人（63歳の2月頃）は帰洛の途中、「柳堂」<sup>やなぎどう</sup>に立ち寄り、ここに7日間滞在したという。そしてこの地で教えを説いた。



妙源寺境内にある柳堂



柳堂の碑

聖人はここに来る前には駿河や遠江に、またこのあとには尾張や美濃に立ち寄り教えを説いたという。



東海道・二川(ふたがわ)宿本陣(愛知県豊橋市)



第五章(108km)江戸時代の東海道を通るコース

1日目【2024年6月26日】

掛川宿(静岡県掛川市)→浜松宿(浜松市中央区)(34km)

2日目【6月27日】

浜松宿→吉田宿(愛知県豊橋市)(40km)

3日目【6月29日】

吉田宿→岡崎宿(愛知県岡崎市)(34km)

※コース外:柳堂(愛知県岡崎市)



天竜川を渡る、気温は29℃



暑いときはコレ!



右の脇道が東海道



松並木にあるミラーには……

道中フォト……

道中あれこれ……

(第五章・1日目)

### 頭が下がる

第五章一日目は、掛川宿（静岡県掛川市）から浜松宿（浜松市中央区）まで。

新幹線の掛川駅に到着し、出発は午前九時頃。風があるものの、日差しは今までで一番強く、気温もこのウォークで初の三十度超え。水分補給、塩分補給を心がけて歩きました。

梅雨時期の六月にもかかわらず天候も落ち着いていて、予定通りに歩みを進めることができます。先々週は三日間、先週は一日、今週もこれから三日間歩きます。

そのため疲労も少なからずたまっているのかもしれませんが。足取りも重く、一日目にしてはなかなか前に進んでいきません。

しかし、ここは松並木が続ぎ、気持ちも上がるコース。昔、

ここを歩いた方々もおそらくそうだったのでしよう。私も木々に励まされて道中を歩んでいきました。

それでも最後のほうは暑さで心も身体も疲労困ぱい。何とか終点に到着しました。

今月は一カ月で七日間歩くうちの五日目。これで音を上げています。いにしえの方々には疲労や困難があっても、毎日毎日、暑くても寒くても歩みを進めていったのだと思うと頭が下がります。

掛川宿から浜松宿までの距離は三十四キロ。ウォーキング時間は七時間半ほどかかりました。そういえば、今朝、浜松駅から掛川駅までは新幹線で約十一分。現代の文明の力にも頭が下がるウォーキングとなりました。



見事な松並木に癒されながらのウォーク





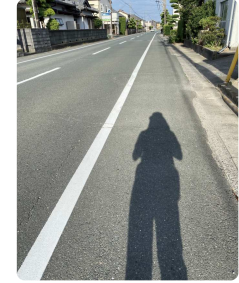
エネルギー補給におだんご



向こうに見えるは遠州灘



この日も立派な松並木が続く



さあ出発

道中フォト・・・

道中あれこれ・・・

(第五章・2日目)

### 懐かしの道

二日目は、浜松宿（浜松市中央区）から吉田宿（愛知県豊橋市）まで。

途中の舞坂宿から新居宿までは浜名湖の南側を横切るコースです。街道のすぐ北側には新幹線と在来線が並走しています。実は、この光景に見覚えがありました。

今から二十六年前の夏、サザンオールスターズのライブを観るために浜名湖まで来ました。人工島にある渚園という公園が会場。

行きは会場の最寄り駅で列車を降りたのですが、帰りは混雑を避けるため、あえてひと駅分歩きました。今思うとおおよそ二つの宿場間に相当します。距離にすると五キロほどでしょうか。

真夏の日中から晩にかけて数時間、立ちっぱなしではしゃいだライブのあと、真っ暗な道をひたすら歩く。疲れに拍車がかかりかなりしんどかった記憶と、何度も何度も通り過ぎる列車を見ては「乗ればよかった」と後悔した記憶がよみがえってきました。

それから四半世紀以上過ぎて、まさか同じ道を歩くとは思ってもみませんでした。当時を懐かしく思い出しながら歩いていました。

同じ風景の同じ道であっても、それぞれの時代に、それぞれの方々が、それぞれの思いを抱いて歩かれたことでしょうか。

そんなことを感じずにはいられない浜名湖畔の街道ウォークとなりました。



浜名湖の南側から北を臨むと新幹線と在来線が並走



雲行きがあやしく



国の天然記念物である御油の松並木



御油(ごゆ)橋を渡ると御油宿へ



早朝に出発

道中フォト・・・

道中あれこれ・・・

(第五章・3日目)

### 慣れが生じて

三日目は、吉田宿(愛知県豊橋市)から岡崎宿(愛知県岡崎市)まで。

この日の予定歩行距離は二十八キロ。しかし、出発して十キロ以上は歩いたかと思う頃、一つの道路標識に目がとまりました。「岡崎二十二キロ」

「えっ、岡崎まで、まだ二十二キロもあるんか?」

道路標識なので、この道路を車が走っての距離です。街道だと脇道にそれたり回り道をしたりするのでそれ以上になることも多々あります。

したがって覚悟を決めて歩きました。実際、終盤になってスマホの地図アプリで目的地までの距離を測定してみるとかなり残っていることが分かりました。

結局、この日の歩行距離は三十四キロ。予定よりも六キロ長く歩いたことになりました。

毎回、ガイドブックに記載されている宿場間の距離を足し算して、その日に歩く距離を概算しています。そして、いつもは直前にパソコンの地図アプリで細かく最終測定しているのですが、今回はすっかり忘れていました。

そういえば前日も予定より五キロほど長かったのを思い出しました。

先々週も先週も、このウォークが続いていたので、完全に慣れが生じていました。

経験を積んでいくことは大切ですが、それによって慣れが生じていくことの恐ろしさをあらためて感じさせられたこの日のウォークでした。



途中で見た「岡崎22km」の道路標識



# 第六章

みかわ  
三河・  
おわり  
尾張・  
いせ  
伊勢



第五章この一枚 街道沿いに見事な松並木が続く

## ウォーキングあるある

## ～宿場編～

街道を歩く楽しみの一つに宿場巡りがあります。宿場によっては当時を彷彿させる町並みのところもあれば、逆にほとんど面影が残っていないところもあります。

それぞれの宿場にある「本陣」は公家や大名など身分の高い方が宿泊する施設です。これも当時の建物が現存している宿場もあれば、本陣跡として公園になっているところや、標柱や案内板で跡地を示しているところもあります。なかには歩道のタイルに埋め込んでいるところも……。これらを探すのも楽しいですね。



現存する本陣(上:草津宿)。本陣跡として標柱(下左:庄野宿)、案内板(下中:金谷宿)、歩道のタイル(下右:藤枝宿)でその場所を示している

## 第六章のコース



第六章(106km)江戸時代の東海道を通るコース

1日目【2024年3月7日】

岡崎宿(愛知県岡崎市)→宮宿(名古屋市熱田区)(33km)

2日目【3月8日】

宮宿→四日市宿(三重県四日市市)(42km)

3日目【4月10日】

四日市宿→関宿(三重県亀山市)(31km)

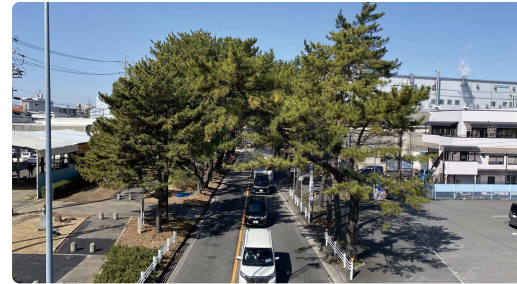




3月、瓦の上にはひな人形が



間(あい)の宿・有松の町並み



歩道橋から見える見事な松並木



お昼ごはんはコレ

道中フォト・・・

道中あれこれ・・・

(第六章・1日目)

### 言い訳ばかり

第六章一日目は、岡崎宿（愛知県岡崎市）から宮宿（名古屋市中区）まで。

本来この三日間は第三章の箱根の峠越えの予定でした。しかし週間予報では傘マークが、さらには雪マークが付くことも。寒さは大丈夫だとしても、雨に濡れながら歩くと考えただけでテンションが下がります。実際に雨の日に長距離を歩いたことはありませんが、シューズの中に水が入ると、靴下がぬれ、足がふやけてマメができてやすいそうです。

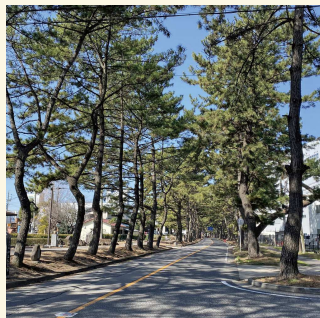
では中止か？

しかし全国の予報をみると、東よりも西の方が早く雨が上がりそうなので、ここは順番を入れ替えて先に第六章のコースを歩くことにしました。しかも初日はまだ天候が悪そうなので、三日間を二日間にして。

「もともと八章に分けてのウォークなので、順番を入れ替えたところで問題はない」と自らに言い聞かせながら。

しかし、親鸞聖人の時代であっても、街道や宿場が整備された江戸時代であっても、目的地まで連続して歩くのは当然のことです。荒天で宿に滞在することはあっても、少々のことなら前へ前へと進んだでしょう。

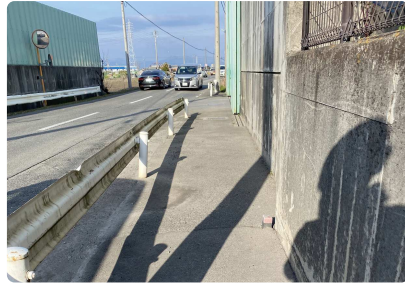
「雨ならテンションが下がる」「マメができてしまう」「順番を入れ替えても問題はない」と言い訳ばかりして、ものごとを後回しにしている私の姿が、東海道の松並木の間から降り注ぐ太陽の光によってあぶりだされているかのような晴天下でのウォークでした。



晴天下、続く東海道の松並木



行き止まりだった



歩道を進んでいくと……



桑名宿側の碑



宮宿にある「七里の渡し」渡船場の碑

道中フォト……

道中あれこれ……

(第六章・2日目)

よかれと思って

二日目は、宮宿（名古屋市熱田区）から四日市宿（三重県四日市市）まで。宿場が栄えていた当時、宮宿から次の宿場である桑名宿へは、「七里の渡し」と呼ばれた二十八キロの船旅でした。今、船は出ていないので、船旅気分で歩きました。午前五時には出発。このウォークで最長となる四十キロ以上を歩く予定なのですが、三重苦に悩まされていました。三重苦とは、「疲れ」「鼻水」「痛み」。

「疲れ」とは身体の疲れ。前日の疲労が残っている感じでシャキッとしません。

「鼻水」とは花粉症による鼻水。飛散真つただ中の三月、薬を飲んではいるのですが、効き目がありません。

そして「痛み」というのは……。ふくらはぎの痛みです。

実は前の週、金剛山に上ってきました。もともとこの日と前日は箱根の峠越えの日。平地を歩くのと、山の上下りは使う筋肉がまったく違うので、あらかじめ鍛えておこうというのが金剛登山の目的でした。コースは登山道が整備された階段の道。山道を一気に上り下りしたため、かなり脚に負担がかかったようです。特にふくらはぎは、筋肉痛というよりは、肉離れのような痛みを感じました。

帰って来てからもしばらくは、筋肉の痛みで階段はおろか、平地を歩くのも難しい状態。何とか歩けるまで回復しましたが、足取りは重いままでのウォーク当日となりました。

よかれと思ってしたことでしたが、まったく逆の結果をもたらしたのでした。



昔は海だったであろう道を船旅気分で行く





ゴミ集積所も



町並みに溶け込む関宿の銀行



関宿の見事な町並み



鈴鹿川沿いの桜並木

道中フォト・・・

道中あれこれ・・・

(第六章・3日目)

### 紫外線が

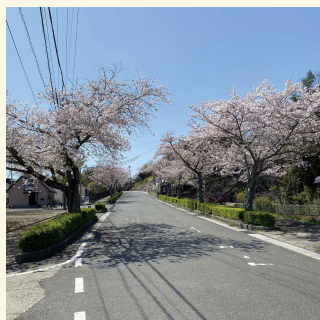
三日目は、四日市宿(三重県四日市市)から関宿(亀山市)まで。ここを歩いたのは四月、桜の季節。街道沿いや川沿い、ところどころでソメイヨシノがきれいに咲いていました。お天気もよく、暑くも寒くもない絶好のウォーキング日和。お花見ウォークを満喫しました。

気分よく歩いて帰ってきたのですが、自宅の洗面所で鏡を見てびっくり。かなり日焼けしていたのでした。三月までと同様、今回も何の日焼け対策もしていませんでした。私の中では、五月からは対策をするという思いでいました。でもお天気がよかった分、紫外線も強かったのでしょうか。何よりも六時間半ほど屋外にいれば焼けるのも当然ですが。

長袖・長ズボンのスタイルで歩いていたので、日焼けの場所は首より上の部分。顔は赤鬼のように真っ赤。しかも最初のうちは南西を向いて歩き、途中からは西向きに進むコースだったので、歩いているときは顔の左側に日光が当たることが多かったのでしょう。あきらかに左半分が赤くなっていました。

さらには……。キャップをかぶっていたのでスキンヘッドの頭全体が日焼けすることはありませんでしたが、キャップの後ろ側にある生地のない部分だけが楕円形に日焼けしていました。恥ずかしい限りです。紫外線の恐ろしさをあらためて感じた春のウォーキングでした。

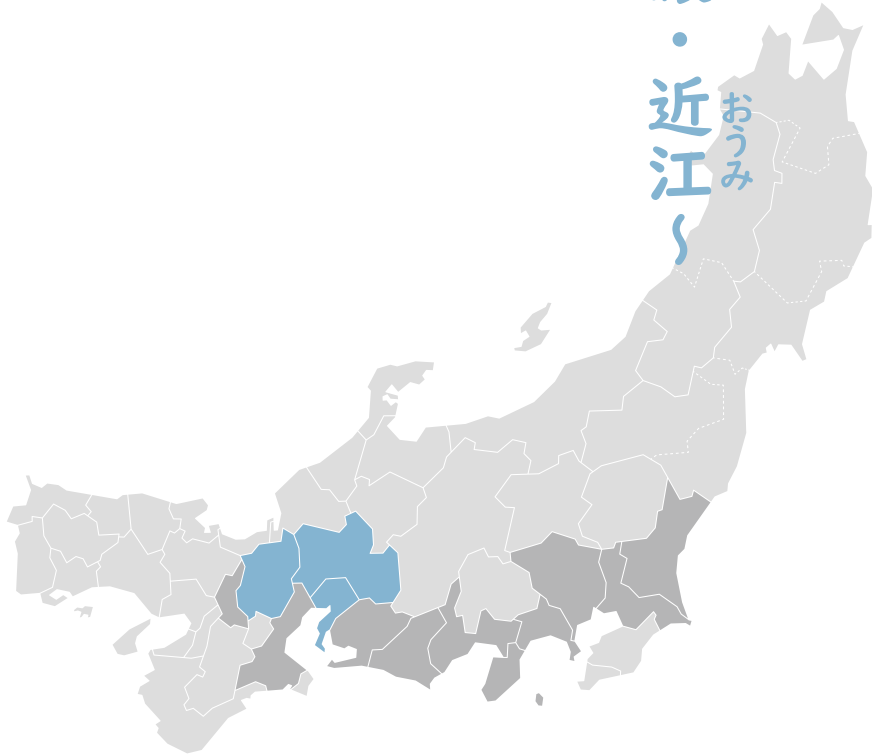
見えていなくても、ちゃんと届いているんです。見えていなくても、ちゃんと届いているんです。



桜並木にも紫外線が降り注ぐ

# 第七章

〽  
尾張・美濃・近江  
おわり  
みの  
おうみ



第六章この一枚 四月、満開の桜が咲く東海道



## 親鸞聖人をたずねて

親鸞聖人（63歳の4月頃）は帰洛の途中、「天安堂」<sup>てんあんどう</sup>で夜を明かしたという。そのとき、背負っていた笈を松の木に掛けたことから、その松は「笈掛松」<sup>おいかけまつ</sup>と呼ばれている。そしてこの地に3カ月滞在し、教えを説いた。



錦織寺(きんしよくじ)境内にある天安堂



笈掛松

そののち、聖人（63歳の8月頃）は京都に戻った。



中山道・醒ヶ井(さめがい)宿(滋賀県米原市)の町並み



第七章(138km)鎌倉時代の東海道を通るコース

1日目【2024年4月17日】

宮宿(名古屋市熱田区)→一宮(愛知県一宮市)(29km)

2日目【4月18日】

一宮→関ヶ原(岐阜県関ヶ原市)(41km)

3日目【4月25日】

関ヶ原→豊郷(滋賀県豊郷町)(34km)

4日目【6月20日】

豊郷→草津宿(滋賀県草津市)(34km)

※コース外:天安堂(滋賀県野洲市)



麦茶を購入



庭木として咲く白いハナミズキ



熱田神宮沿いを歩く



今回の起点

道中フォト・・・

道中あれこれ・・・

(第七章・一日目)

### ハナミズキ

第七章一日目は、宮宿（名古屋市熱田区）から一宮（愛知県一宮市）まで。

「歩いているときって何か考えているんですか?」。よくこのような質問をいただきます。いろいろ考えごとをしながら歩いているときもあれば、ボーとしながらのときも。

長距離ウォーキングになると、歩く時間も長くなるので、視覚的にも刺激を求めます。そういう意味では景色を楽しみながら歩くというのも醍醐味です。

季節に応じた花々を見ては、その美しさにいやされています。

今回のコースを歩いていると、通り沿いに赤や白のきれいな花が咲いている木を見つけました。何かな? スマホで調

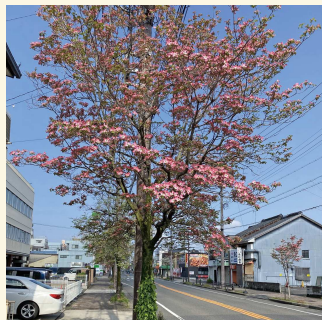
べたところハナミズキです。

花が咲いているから目にとまったのでしよう、結構あちらこちらに植えられています。意識すると、街路樹だけでなく、家の庭木としてもよく見かけました。愛知では特別に愛でられているのかなと思いつつもその理由は分かりません。ただ、大阪ではあまり見かけない花だと。

しかし大阪に戻り周りを注意して見てみると、けっこう咲いていました。公園だけでなく、ご近所の庭先にも。今までまったく気づいていませんでした……。

見ているにもかかわらず、まったく見えていなかったのです。

そんな私のあり方を、ハナミズキが知らせてくれたのでした。



通り沿いできれいに咲くハナミズキ





糖分補給



レンゲ畑の横を歩く



親鸞聖人御旧跡の碑



早朝に出発

道中フォト……

道中あれこれ……

(第七章・2日目)

### いたわってあげる

二日目は、一宮（愛知県一宮市）から関ヶ原（岐阜県関ヶ原町）まで。

前日、終点まであと数キロの地点にあったコンビニでビールを買い、一人でお疲れさまの乾杯をしました。午後二時過ぎには目的地に到着。チェックインまでの間に遅めの昼食として味噌カツとアルコールを。その後は部屋にて一人で。ひと眠りしたあとは夕食に出て、味噌煮込みうどんを肴に……。時間的にいたらと飲んでいました。その結果……。

この日は歩き始めから身体がだるくシャキッとしません。首筋や腕、太ももを触ると痛みを感じました。私なりの二日酔い状態です。しばらく歩くとマシにはなってきたものの、ぼんやりした頭に二人の声が聞こえてきました。

一人は門徒さんの五十代女性。昔はよくお酒を飲んでいたので、数年前にやめたそうです。本人いわく「もう一生分飲んだからこれからはノンアルで」と。

もう一人はSNSで知り合いの四十代男性。普段はよく飲んでいるものの、「長距離ウォーキングやマラソンのあとは肝臓をいたわるため休肝日に」と。

私はというと……。一生分というよりは「二生分」くらい飲んでいるかも。休肝日もほとんどありません。そんなことをいろいろとめぐらせた結果、「肝臓をいたわってあげないと」との結論に。

優しそうなことを言っているようにみえますが、その中は身はというと、単に自分自身をかわいがっているだけのことなのですが……。



1日目の昼食の味噌カツ。これを肴にして……



摺針峠の碑



摺針(すりはり)峠の上り坂



中山道・柏原(かわばら)宿の町並み



美濃と近江との境

道中フォト……

道中あれこれ……

(第七章・3日目)

### もぐもぐタイム

三日目は、関ヶ原(岐阜県関ヶ原町)から豊郷とよさと(滋賀県豊郷町)まで。

歩いているとお腹もすいてきます。小腹を満たすには行動食が役に立ちます。行動食とは、ウォーキングやハイキングの途中で手軽にエネルギー補給するための食料のことです。代表的なものとしては飴、クッキー、キャラメル、チョコレートなどです。季節によっては、塩分補給のためのタブレットも大切です。これらをあらかじめ用意して、リュックに入れておきます。

ところが、ウォーキングを重ねるにつれて中身が変わっていきます。最初は基本的な行動食だったのが、次第に豆菓子、柿の種、サラミ、チーズと「酒の肴とちやうか?」と言われる

そんなものへと。でもこの「もぐもぐタイム」を楽しみにしているのも事実です。

ただ問題なのは、ウォーキングのときだけでなく、普段の生活の中でも食べてしまうこと。余った飴やキャラメルを袋に入れて持ち歩いて移動時間に口に入れたり、次のウォーキングのために買った豆菓子や柿の種を間食として家で食べてしまったり。

エネルギー補給のための大切な行動食のほが、虫歯や肥満のもとになる問題食になってしまっています。同じ食べ物でも食べる場所や時間によってその意味合いが変わるのです。

習慣とは恐ろしいものです。しかも一度身につけてしまつと……。



ある日の行動食。豆菓子に柿の種も……





栗東の飛び出し坊やは馬に乗って



中山道・守山宿の町並み



あっ、こっちにも



滋賀といえば飛び出し坊や

道中フォト・・・

道中あれこれ・・・

(第七章・4日目)

### 鎌倉街道

四日目は、豊郷(滋賀県豊郷町)から草津宿(草津市)まで。この第七章の宮宿(名古屋市熱田区)から草津宿までは、江戸時代の東海道ではなく、鎌倉街道と呼ばれる鎌倉時代の東海道を歩いています。

江戸時代の東海道は、尾張から伊勢を通り鈴鹿峠を越えて近江へと抜けます(鈴鹿峠ルート)。それに対して、鎌倉時代の東海道である鎌倉街道は、尾張から美濃を通って近江へ向かいます(美濃ルート)。現在の道でいうと、おおまかですが鈴鹿峠ルートは国道一号線に、美濃ルートは名神高速に沿った道です。

親鸞聖人は美濃ルートを通って帰洛されたと思われることから、このコースを追加して第七章として歩いています。

ただ、どの道が鎌倉街道に該当するのかははっきり分かっていません。したがって昔の資料から、この辺りを通っていたであろうといわれている地名をたどっていくしかありません。「萱津」<sup>かやつ</sup>「下津」<sup>しもつ</sup>「黒田」<sup>くろゑ</sup>「小熊」<sup>こま</sup>「墨俣」<sup>すのまた</sup>と地図に印を付けていくと、何となく道順が見えてきます。

「この道を親鸞聖人が歩かれたのかなあ」「いやいや、私はまったく違う道を歩いているのかもなあ」。計画の段階から、そして実際に歩いてみてもワクワクするウォーキングとなりました。

二日目の途中で中山道と合流するので、それ以降はこの街道沿いを歩きます。

そして草津宿。ついに東海道との合流地点が見えてきたのでした。



1日目に見かけた「鎌倉街道」の案内板



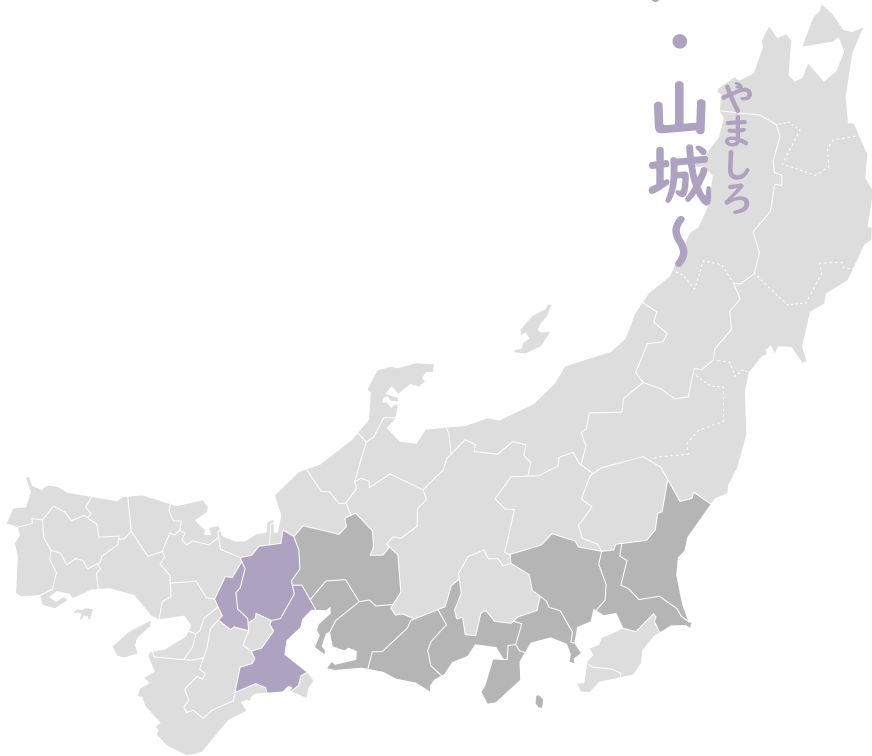
# 第八章

伊勢・近江・山城

いせ

おうみ

やましろ



第七章この一枚 中山道の難所の一つである摺針峠

## ウォーキングあるある

## ～街道編～

街道を歩いていると、幹線道路を横切ることが多々あります。その交差点に信号と横断歩道があれば、真っすぐ歩いて進むことができますが、歩行者が渡れない場合もあります。そんなときは、迂回して離れたところにある横断歩道を渡ったり、専用に設置された歩道橋や地下歩道橋を越えたりと。

少しくらいの遠回りなら辛抱しますが、アップダウンのキツイ歩道橋となると体力を消耗します。特にそれが長距離ウォークの終盤だと余計に……。



真っすぐに進めないで(上左:滋賀県、下左:愛知県)、遠回りをして横断歩道を渡ったり(上右)、横にある地下歩道橋を使って越えたり(下左)

## 第八章のコース



第八章(80km)江戸時代の東海道を通るコース

1日目【2024年7月15日】

関宿(三重県亀山市)→水口宿(滋賀県甲賀市)(29km)

2日目【7月16日】

水口宿→草津宿(滋賀県草津市)(23km)

3日目【7月17日】

草津宿→三條大橋(京都市東山区)→本山佛光寺(京都市下京区)(28km)





ついに降ってきました



振り返ると峠付近には黒い雲が



国境(伊勢・近江)の標石



鈴鹿峠の頂付近

道中フォト・・・

道中あれこれ・・・

(第八章・一日目)

### 頭の中がいっぱい

第八章一日目は、関宿(三重県亀山市)から水口宿(滋賀県甲賀市)まで。この間には、東の箱根峠に次ぐ、西の難所といわれる鈴鹿峠があります。「峠越え」と聞くだけで足が重く感じます。

そのわけとは……。

実は一カ月前、静岡の峠道を歩いている途中で「熊を見た」のです。正確に表現すると「熊を見たかもしれない」ですが。熊よけ鈴を鳴り響かせながら歩いていると、道の脇にそびえ立つ木から茂みへと飛び降りる何かの影が見えたのです。そしてドサツという音とともにその影は去っていきました。イノシシ、サル、猫、カラスなどの可能性もありますが、総合的に状況を判断すると熊以外には考えられません。回り

道をしてその日は何とか乗り切りましたが、それ以来の峠越えとなります。

この日は海の日。雨が降るかもしれない予報でしたが、あえてこの日を選んだのは祝日だから。他のウォーカーやハイカーがいて、一緒に峠越えができる可能性が高いと思っただけです。しかし、思いとは裏腹に、いつも通りの「ぼっちウォーク」。

鈴鹿峠を歩きながら考えるのは「もし熊が出て走って逃げてはいけない」「万が一、熊が出たら身を守る態勢をとろう」と熊のことばかり。

幸い、熊に出会うことはありませんでしたが、頭の中が熊でいっぱいになっていて、峠からの美しい風景を見るのをすっかり忘れていました。



鈴鹿峠の上り坂。熊よけ鈴を鳴り響かせて





草津宿、東海道と中山道の合流点



レトロな看板を眺めながら



近江富士とも呼ばれる三上山



大沙(おおすな)川をくぐって

道中フォト・・・

道中あれこれ・・・

(第八章・2日目)

### イヤなことを避けて

二日目は、水口宿(滋賀県甲賀市)から草津宿(草津市)まで。前日、六時間ほど歩いたうちの最後の1時間は雨。パラパラ程度でしたが、このウォークではじめて傘を差して歩くことに。そしてこの日は、歩きはじめの1時間が霧のような雨で、続けての傘差しウォークとなりました。

いつも、ウォーキングの際にはランニングシューズを履いています。クッションがあり脚への負担が少なく、メッシュ構造で蒸れにくいというのが理由です。でも雨天の場合はそのメッシュ構造が裏目に出ます。

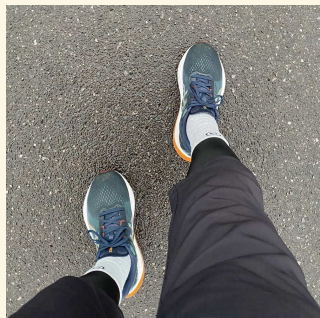
雨が直接シューズにかかるとうすぐにしみ込みますし、降っていないなくても地面に雨がたまってっていると、自らの足で跳ね上げた水が、シューズの上に落ちて濡れてしまいます。

この日は出発してから数分でシューズの中はビショビシヨの状態。前日は最後の1時間だけ我慢すればよかったのですが、この日は一日中、濡れて蒸れたシューズで歩かなければなりません。

ビショビシヨのシューズで歩くのは、不快な上に、足が蒸れて靴ズレやマメがでやすくなるのです。

これがイヤで、雨の日を避け続けていたのですが……。歩き終える頃には案の定、足つま先部分に軽い靴ズレができていました。

このヒリヒリとした足の痛みが、できるだけイヤなことを避けて生きていこうとする私のあり方を知らせてくれているかのようなビショビシヨウォークでした。



歩いて数分後にはビショビシヨになったシューズ



解体中の長刀鉾



東海道の終点、京都・三条大橋



瀬田の唐橋を渡って



草津宿を出発

道中フォト・・・

道中あれこれ・・・

(第八章・3日目)

### うれしさ半分、さびしさ半分

三日目は、草津宿（滋賀県草津市）から本山佛光寺（京都市下京区）まで。いよいよ最終章の最終日です。

前々日、前日の雨天による靴ズレの状況次第では後日に延期することも考えましたが、それほど悪くなかったため、先を目指して草津宿を出発。

一月の寒さの中ではしまったこのウォークも七月となり、この日は一番の暑さの中で歩くことになりました。

そして東海道の終点である三条大橋を渡り、さらに進んで本山佛光寺に無事到着。

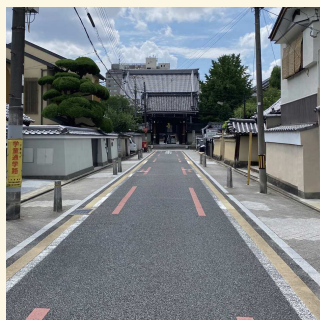
偶然にもこの日は祇園祭の山鉾巡行の日。午後の到着だったので巡行自体は終わっていましたが、まだまだ祭りの雰囲気が残る京都の町は、平安時代から続く歴史と伝統の空気に包まれていました。

同じく歴史と伝統ある町や街道を経由して、常陸から京都へ道のりを歩む「十余か国のさかい越えウォーク」もこれで終了となりました。「ついに完歩か」といううれしさ半分、「もうこれで終わってしまうのか」というさびしさ半分というところでしょうか。

親鸞聖人やお弟子さんをはじめ、多くの方々が歩いてこられたという歴史の大きさと重さを感じながらの二十六日間でした。

全行程「ぼっちウォーク」

となりましたが、決して一人だけの力ではなく、多くの方々のお陰によって、完歩できたことを感謝せずにはいられません。



最後の直線。その先に見えるは本山佛光寺



## 歩行距離まとめ

- 第一章 ～常陸・下総・武蔵～  
稲田の草庵→日本橋(4日間126km)
- 第二章 ～武蔵・相模～  
日本橋→小田原宿(3日間90km)
- 第三章 ～相模・伊豆・駿河～  
小田原宿→吉原宿(3日間62km)
- 第四章 ～駿河・遠江～  
吉原宿→掛川宿(3日間96km)
- 第五章 ～遠江・三河～  
掛川宿→岡崎宿(3日間108km)
- 第六章 ～三河・尾張・伊勢～  
岡崎宿→関宿(3日間106km)
- 第七章 ～尾張・美濃・近江～  
宮宿→草津宿(4日間138km)
- 第八章 ～伊勢・近江・山城～  
関宿→本山佛光寺(3日間80km)

総歩行距離: 26日間806km

稲田の草庵→本山佛光寺

美濃ルート(A): 22日間681km

鈴鹿峠ルート(B): 22日間668km



第八章この一枚 昔の面影が残る関宿の町並み。この先には西の難所・鈴鹿峠が



二〇二四年一月から七月にかけて、二十六日間わたる「十余か国のさかい越えウォーク」を完歩しました。総歩行距離は八〇六キロ。

宮宿（名古屋市熱田区）から草津宿（滋賀県草津市）までは、美濃を経由する美濃ルートと、鈴鹿峠を越える鈴鹿峠ルートを歩きました。したがって稲田の草庵（茨城県笠間市）から本山佛光寺（京都市下京区）まで、美濃ルートだと二十二日間六八一キロ、鈴鹿峠ルートだと二十二日間六六八キロとなります。どちらのルートも二十二日かかります。

親鸞聖人は六十歳の八月頃に関東を離れ、六十三歳の八月頃に京都に戻られました。つまり約三年の歳月をかけて帰られたのでした。帰洛の目的については、『教行信証』を完成させるため「や「関東で後継者が育つたため」など諸説ありますが、京都へ戻ることだけが目的であれば一カ月もかかりません。しかし、帰洛の途中に一切経校合に参加されたり、立ち寄った場所でお念仏の教えを説かれたりしています。

聖人は、師匠である法然上人との出遇いを通して、「ただ念仏」申しましようというお念仏の教えに出遇われました。そして、この教えをよりどころとして生きていかれました。帰洛にあたり

でも、お念仏の教えをいろいろな土地で暮らす方々とともにいただかれ、「いま念仏」申す生活を大切にされていったのでしよう。

私自身も、親鸞聖人が歩まれた道をおたずねしながら関東から京都まで歩いてきました。歩まれた道、一つには街道であり、一つには仏道です。同じ街道を進み、同じ仏道をいただきながら、照らされ続けた二十六日間でした。

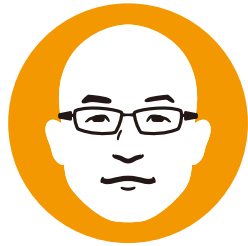
そしてこのウォーキングの道中で照らされたことを『おじゅっさんの道中記』十余か国のさかい越えウォーク』としてまとめました。

あとになりましたが、日頃からともに研鑽を重ね、真宗佛光寺派大阪教区・別院だより『大悲』の発行にたずさわっています。「大悲の会」の編集者の皆さんには、今回の冊子発行にあたり最終校正にかかわっていただきました。長田護師、佐々木太一師、玉出宗順師、葦名彰師、寿栄松正顕師、門川崇志師、中井翔隆師に厚く御礼申し上げます。

また、このたびの「十余か国のさかい越えウォーク」にあたり、月参りの日程変更を了承してくださいました。ご門徒の皆さん、留守中のお寺を守ってくれました家族に深く感謝いたします。

これで終了？ いいえ。昔「家に帰るまでが遠足」と学校の先生によく言われました。あとは本山佛光寺から自坊まで歩いて帰って、このウォークを結びます。

## おじゅっさん「表の顔」



隅谷俊紀（すみや としき）。一九六七（昭和四十二）年、大阪府堺市に生まれる。九年間の製薬会社研究所勤務を経て、二〇〇二年に真宗佛光寺派高照寺住職となり、二〇〇三年には真宗佛光寺派布教使、御堂式務衆となる。

二〇〇三年に創刊した高照寺寺報『高照寺ねっと』（毎月発行）は二五〇号を超え、二〇一八年には寺報の法話をまとめた『おじゅっさんのおはなし』住職うなずき法語法話』（パレードブックス）を出版。二〇〇六年より十八年間、本山佛光寺の伝道誌『ともしび』の編集にたずさわる。二〇一二年には真宗佛光寺派大阪教区・別院だより『大悲』年四回発行）の創刊にかかわり編集長を務める。二〇一七年から地元の広報誌『北八下校区 元気っ子だより』（年一回発行）の発行を仲間とともに続ける。

高照寺では、報恩講や盂蘭盆会などの法要や、法話会「聞法の集い」に加えて、落語会も開催。二〇〇八年に始めた小学生の集い「寺子屋くらぶ」では毎月盛りだくさんの行事を。子どもたちからは親しみを込めて「おじゅっさん」と呼ばれる。二〇一八年からは雅楽の龍笛のお稽古をする「寺子屋ががく教室」、二〇二〇年からは中高生の自学自習会「寺子屋すたでい」を開催。

## おじゅっさん「裏の顔」



世間が寝静まっている午前三時前にむくつと起き上がり、ジャージに着替え、夏でも冬でも真つ暗な中、近所の公園（大泉緑地）を二周歩く。その距離、約七キロ。これはコロナ禍がはじまって以来の日課であり趣味。この真夜中ウォーキングが「十余か国のさかい越えウォーク」の出発点となる。

もう一つ、コロナ禍よりはじめた趣味は、「おうち時間」を利用したスパイスカレー作り。玉ねぎを炒めてキツネ色になるまでの色の変化や、クミン、コリアンダー、ターメリック、チリーペッパーなどのスパイスを加えたときの香りを楽しみながら作る。出来上がったスパイスカレーは自画自賛ながら美味。盛り付けや副菜にもこだわり、どっふりとスパイスカレー沼にハマる。

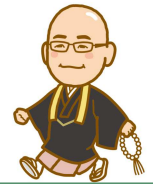
また、『高照寺ねっと』や『大悲』などの作成は、仕事のようで実は趣味。誌面の完成だけでなく、その過程も楽しむ。実は中学生の頃、『隅新聞』なるものを作って友だちに配っていた。今思うとこれが新聞・冊子作りの原点となる。今回の『おじゅっさんの道中記』十余か国のさかい越えウォークもワクワクしながら作る。





全行程をともにしたシューズとリュック。「お疲れさまでした。ありがとう!」

おじゅっさんの道中記  
～十余か国のさかい越えウォーク～



2024年11月28日 第1刷発行

著者 すみ や とし き  
隅谷俊紀

発行所 こうしょう じ  
高照寺

〒591-8011 堺市北区南花田町 1644

電話 072-252-2122 FAX 072-252-2230

<http://www.koshoji.net>

[jushoku@koshoji.net](mailto:jushoku@koshoji.net)