



1

長谷川 晋（はせがわ しん）

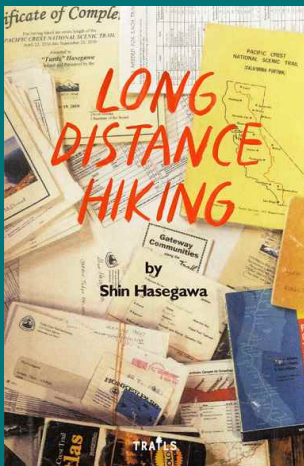
日本のハイキング文化醸成のために活動するハイカー



Ultra Light Gear & Dry Foods
Hiker's Depot
www.hikersdepot.jp

東京三鷹
ハイカーズデポ 兼務

2010年
Pacific Crest Trail
国内トレイル多数



LONG DISTANCE HIKING
by Shin Hasegawa

2014年 刊行



Trailblaze
Hiking Institute

2020年 “トレ研” 設立

2



自然と人をつなぐハイキングとトレイルを文化に

私たちは、自然と人をつなぐハイキングとトレイルを文化として日本に根付かせ、心豊かに暮らせる持続可能な社会の構築に貢献します。

トレイルをつくる

build a trail



トレイルを支援する

support a trail



トレイルと環境保全

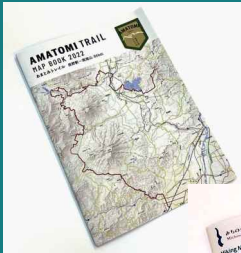
environmental conservation

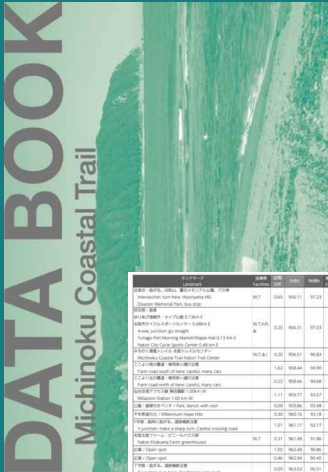


<http://trailblaze-hi.org>

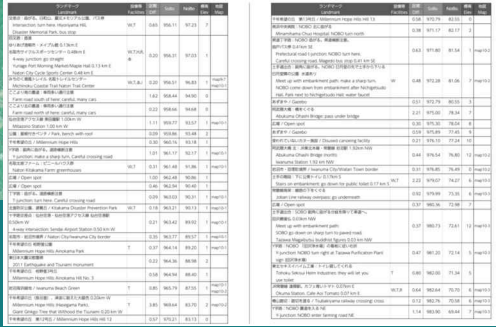
3

ハイキング用データ&マップブックの作成





区間	距離	所要時間	難易度	備考
01 大湊川河口から大湊川河口	0.5	10分	★	
02 大湊川河口から大湊川河口	0.5	10分	★	
03 大湊川河口から大湊川河口	0.5	10分	★	
04 大湊川河口から大湊川河口	0.5	10分	★	
05 大湊川河口から大湊川河口	0.5	10分	★	
06 大湊川河口から大湊川河口	0.5	10分	★	
07 大湊川河口から大湊川河口	0.5	10分	★	
08 大湊川河口から大湊川河口	0.5	10分	★	
09 大湊川河口から大湊川河口	0.5	10分	★	
10 大湊川河口から大湊川河口	0.5	10分	★	



4



これまで関わったトレイル 各地の支部・支店

各地支部=登記済／支店=未登記、スタッフのみ

〈トレイル管理運営支援〉

道東支部
北海道東トレイル

宮崎支部
九州自然歩道 宮崎県

5

Hiking

ハイキング

ということ

6



7



8



9



10



11

スペインやイギリス、ヨーロッパに
広がっている長距離歩道

長く歩く文化はアジアやオセアニアにも

- ・カミーノ・デ・サンティアゴ（スペイン）
- ・グランド・ルート（ヨーロッパ広域）
- ・フット・パス（イギリス）
- ・クングス・レーデン（北欧）
- ・テ・アラロア（ニュージーランド）

12

日本にも古くからある文化と新たな動き

四国遍路や熊野古道

各地に広がるトレイルの計画

- ・ 信越トレイル
- ・ みちのく潮風トレイル
- ・ ふくしま浜街道トレイル
- ・ 北海道東トレイル

13



14

Hiker

ハイカー

ということ

15



16



17



18



19



20

想像することのない長い時間・季節を超えて



21

地域とハイカー

22



23



24



25



26



27



28



29



30

東海自然歩道を 長く歩くことによる 環境意識の啓発活動

助成：独立行政法人環境再生機構 地球環境基金

東海自然歩道連絡協会の協力

31

調査内容

ハイカーに必要な情報の収集

歩きながら収集する情報：水場、分岐点、宿泊施設、食事処、交通拠点、道路状況、空き地等、トレイ、キャンプ場、コインランドリー等、歩道の有無、銭湯等、スーパー等補給拠点、自動販売機など



設備、整備、地域、補給、宿泊、迂回、ほか

32

情報整理 データシート

自治体		ランドマーク (日本語)	ノート	設備等	カテゴリー (大)	カテゴリー (小)	ルート外 (km)	区間距離	基点からの距離	
都道府県	市町村								WeBo	EaBo
東京都	八王子市	東海自然歩道 起点の碑			Trail	起点		0.00	0.00	1141.71
東京都	八王子市	駅(電車)：高尾山口駅(京王電鉄高尾線)		W,T,S, R	Transit	駅	+0.29 NE	0.00	0.00	1141.71
東京都	八王子市	城見台	ベンチ		Hike	展望スポット		1.20	1.20	1140.51
東京都	八王子市	駅(リフト)：山上駅(高尾登山電鉄)			Transit	リフト乗り場		0.41	1.61	1140.10
東京都	八王子市	不思議童子像			Hike	史跡		0.09	1.71	1140.00
東京都	八王子市	駅(ケーブルカー)：高尾山駅(高尾登山電鉄)	トイレ	T	Transit	ケーブルカー乗り場		0.10	1.81	1139.90
東京都	八王子市	高尾山駅展望台			Hike	展望スポット		0.00	1.81	1139.90
東京都	八王子市	高尾山ピアマウント		R	Meal	レストラン		0.04	1.85	1139.87
東京都	八王子市	高尾山展望レストラン		R	Meal	レストラン		0.00	1.85	1139.87
東京都	八王子市	高尾山スミカ		R	Meal	カフェ		0.00	1.85	1139.87
東京都	八王子市	かすみ台展望台	自販機		Hike	展望スポット		0.07	1.91	1139.80
東京都	八王子市	十一丁自茶屋		R	Meal	食堂		0.04	1.95	1139.76
東京都	八王子市	たこ杉			Hike	観光名所		0.08	2.03	1139.68
東京都	八王子市	高尾山薬王院 浄心門			Hike	寺社仏閣		0.11	2.14	1139.57
東京都	八王子市	神変堂			Hike	寺社仏閣		0.04	2.18	1139.53
東京都	八王子市	南無飯綱大権現の碑、分岐(歩道)：WeBo 階段を上る			Trail	分岐		0.13	2.31	1139.40
東京都	八王子市	権現茶屋、分岐(歩道)：EaBo 右側の男坂へ	分岐	R	Meal	食堂		0.26	2.57	1139.14
東京都	八王子市	大狗の腰掛け杉			Hike			0.04	2.61	1139.10
東京都	八王子市	高尾山薬王院 山門			Hike			0.17	2.78	1138.93
東京都	八王子市	御護摩受付所、公衆トイレ、分岐(歩道)：WeBo 階段を上る	分岐	T,R	Meal	トイレ		0.09	2.87	1138.84
東京都	八王子市	高尾山薬王院 本社・権現堂			Hike			0.09	2.97	1138.74
東京都	八王子市	大見晴園地トイレ		T	Hike	トイレ		0.58	3.55	1138.16
東京都	八王子市	高尾ビジターセンター	トイレ	T,I	Trail	案内所		0.13	3.68	1138.03
東京都	八王子市	高尾山			Hike	山頂		0.00	3.68	1138.03
東京都	八王子市	むみじ台	ベンチ		Hike	展望スポット		0.31	3.99	1137.72

東海自然歩道

通しで歩ける？歩けない？



35



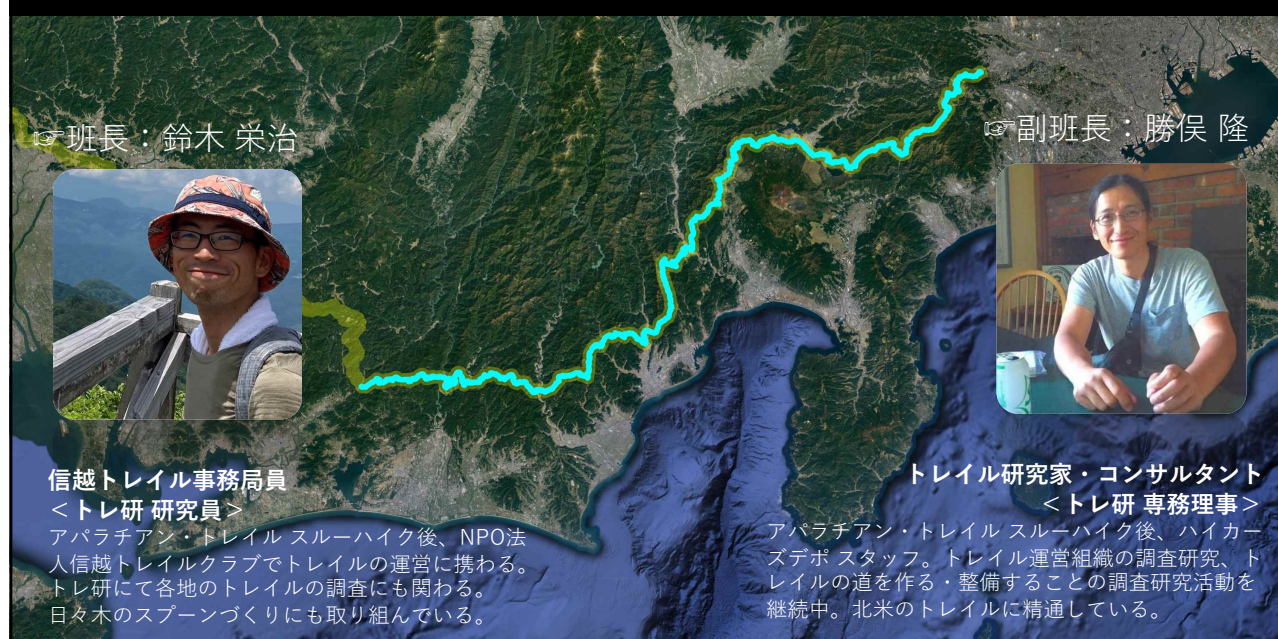
36

二つの調査の指針

1. 歩いて、一本に繋げる
2. 50年前の道が現代ハイカーにとって魅力的であるか

37

第1班 高尾～山梨～静岡～愛知（約 360km）



班長：鈴木 栄治

副班長：勝俣 隆

信越トレイル事務局員
＜トレ研 研究員＞
アパラチアン・トレイル スルーハイク後、NPO法人信越トレイルクラブでトレイルの運営に携わる。トレ研にて各地のトレイルの調査にも関わる。日々木のスプーンづくりにも取り組んでいる。

トレイル研究家・コンサルタント
＜トレ研 専務理事＞
アパラチアン・トレイル スルーハイク後、ハイカーズデポ スタッフ。トレイル運営組織の調査研究、トレイルの道を作る・整備することの調査研究活動を継続中。北米のトレイルに精通している。

38

第2班 愛知県三河大野～岐阜～三重（約 415km）

📍班長：長谷川 晋



一社）トレ研（トレイルブレイズハイキング研究所） 所長

ハイカーズデポ スタッフ

パシフィック・クレスト・トレイルスループハイック後、ハイカーズデポ勤務。2020年にトレ研を設立し、各地のトレイルの企画・運営のサポートや、日本のロングトレイル・ハイキング文化醸成に取り組む。

📍副班長：中島 悠二



写真家

<トレ研 研究員>

ジョン ミューア・トレイルをスループハイック。2021年より生活の場を福島県檜葉町（ならはまち）へ移す。それに合せトレ研に参画。今年、ふくしまの仲間と、ふくしま浜街道トレイルの運営団体FCTAを立上げ。

39

第3班 三重県～奈良県～京都～滋賀～京都～大阪（約 425km）

📍班長：丹生 茂義

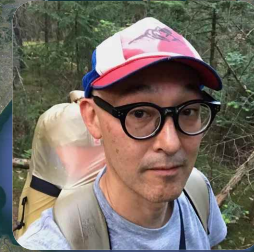


トリプルクラウナー

<トレ研 技術研究員>

アメリカの三大トレイルを踏破。2020年4月からトレ研の地図作りに携わる。MCTに地図にはじまり、現在はトレ研が作成する地図やデータブックの主任技術者。コーヒー付きが高じてNyu Coffee主催。

📍副班長：土屋 智哉



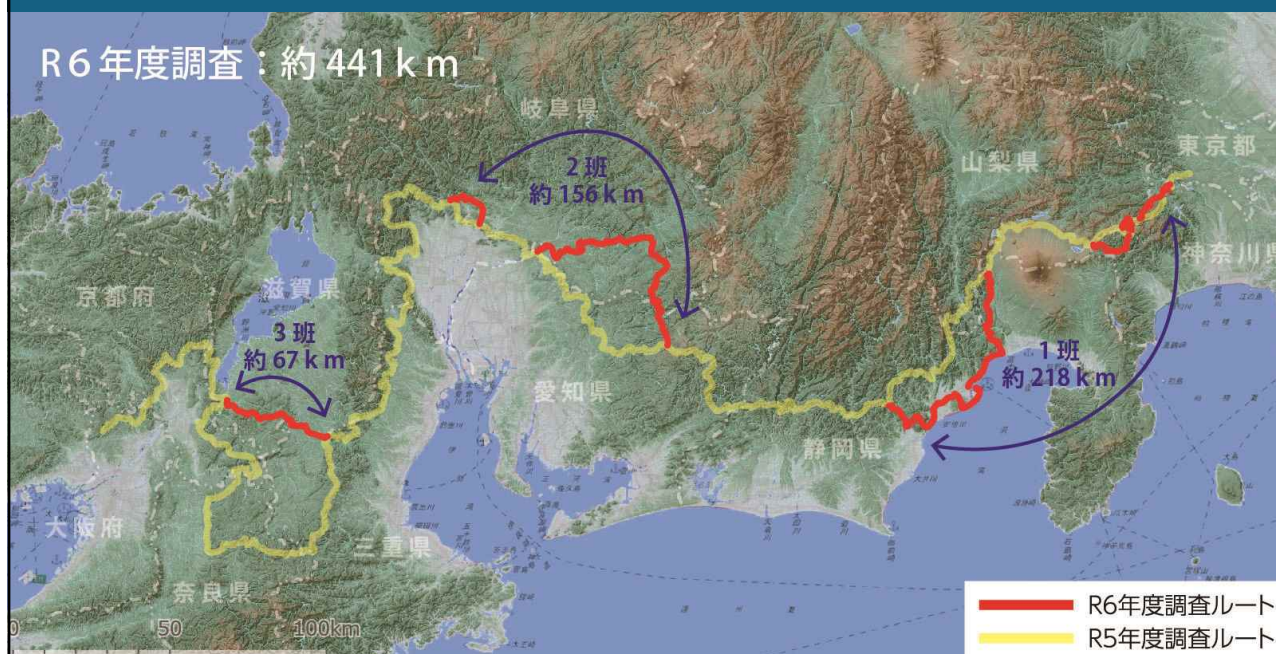
ハイカーズデポ オーナー

<トレ研 監事>

大学では探検部の所属し、卒業後アウトドアショップ勤務。ウルトラライトハイキングに出会い、2008年に、三鷹にULとロングトレイルの専門店、ハイカーズデポオープン。みちのく潮風トレイルの運営団体、NPO法人みちのくトレイルクラブ理事も務める。

40

2年目 複線の本線と支線を調査



41

調査を踏まえ

<要件> 「ロングトレイルの維持管理・運営システム構築の考え方」より

- 1) 長く 1 本に続いている道であること
→概ね一本に繋いで歩くことが可能だが、続く道としての管理に課題
- 2) 道の管理主体が明確であること
→概ね明快だが、都府県ごとに異なる
- 3) 道の状態を把握し、共有する仕組みがあること
→各県ごとに把握されているが、共有されていない
- 4) 利用情報を提供できる仕組みがあること
→仕組みはあるが、情報の発信が一元化されていない
- 5) 3)、4) を適切に実施するため地域を含んだ管理運営体制があること
→ハイカーが求めるサービスを提供できている団体はない

42

長距離自然歩道第1号 東海自然歩道
実地調査報告 2年目

トレイルブレイズハイキング研究所 東海自然歩道 情報発信ページ（英語ページあり）

トレイルブレイズ ハイキング研究所

Home

About

What we do

Works

Culture

TSH info

News

Contact

東海自然歩道 情報発信

Tokai Shizen Hodo Information

2024年9月26日更新

Click here for English page

はじめに

at first

このページは、独立行政法人環境再生保全機構の地球環境基金の助成を受け、当研究所が2023年より調査研究活動を開始している「東海自然歩道」に関する情報を発信するページです。自らもハイカーとして、東海自然歩道を歩きたい、ハイカーの歩きたいという要求に応えたいという思いから始まったプロジェクトです。
※2023年度 報告書（リンク先に移動します）
東海自然歩道の英語表記については、公式なものはありません。当研究所では、調査の英語では日本人が聞いた時に馴染みがなく、相互理解に繋がらないと考え、Tokai Shizen Hodo と表記することにしました。

・基礎情報／'23年活動報告書

・11都府県 まとめ情報（日英併記）

・GPSルートデータダウンロード

GPSルートデータダウンロードのための
アンケート&クイズ
Survey & Quiz of GPS route data for download

東海自然歩道 情報入手先まとめシート
Tokai Shizen Hodo Information Source Summary Sheet

43

長距離自然歩道第1号 東海自然歩道
実地調査報告 2年目

Trailblaze Hiking Institute Survey route
Tokai Shizen Hodo
DATA BOOK
Beta edition

調査ルートデータブックβ版
無料頒布！
イベントにて

東海自然歩道データブック
トレイルブレイズハイキング研究所調査ルート

東海自然歩道 トレ調査ルート セクション説明

東京～大阪まで、計画通りに引かれた線に沿うように調査をした「単線」に基づいています。本線は複雑化していますが、東海地域では愛知ルートを通り、近畿地域では三重・奈良ルートを通っています。東海ルートと近畿ルート及び支線についてはこの説明には含まれていません。東海自然歩道を歩くために必要な情報であるデータブックを補足するための情報として活用して欲しいと考えています。
※ビバークについては説明しません。データやマップを参考に自己責任で歩けるものです。
※調査はトレイルブレイズの仲間かつ、スルーハイキングをする前提での参考です。

1. 高尾・丹沢山地セクション／高尾～山中道・平野 約70km

概要：東海自然歩道の起点。高尾・相模湖周辺の低山を越え、丹沢山地を縦走する山歩きセクション。概ね整備状況は良いが、西丹沢周辺の沢沿いの道は急登かつ荒れている。丹沢エリアは距離が長く、標高差も大きい。天候によっても大きく難度が変わる。
アクセス：東側は電車や高尾山口駅と相模湖駅。中間はバスで西丹沢（Nishitanze）⇨三ヶ木（Mikaki）⇨新井（Niinai）⇨新井駅。西側はJR身延線と井出駅⇨富士駅。西側はJR身延線と井出駅⇨富士駅。西側はJR身延線と井出駅⇨富士駅。
補給：高尾山口、相模湖、山中道平野。バス利用で身延駅⇨新井駅⇨井出駅⇨富士駅。キャンプ場は道志川沿い、西丹沢周辺、丹沢エリアには道志川沿い。

2. 富士山麓セクション／富士山麓～山中道・平野 約100km

概要：富士山麓と静岡の山と山地を交互に歩くセクション。整備状況は概ね良いが、静岡市内は土砂崩れ等の通行止めによる迂回が多い。ハブとなる静岡市が近く、計画は立てやすい。
アクセス：各所に市街地エリアからアクセスしやすい。東側はJR身延線と井出駅⇨富士駅。中間はバスで千歳坂下（Usadama-sakatsita）⇨静岡駅。久能原（Kyu-no-hara）⇨静岡駅。西側はJR身延線と井出駅⇨富士駅。西側はJR身延線と井出駅⇨富士駅。
補給：富士山麓と富士山麓。それ以外に各所にコンビニあり。キャンプ場は道志川沿い、西丹沢周辺、丹沢エリアには道志川沿い。

3. 富士山麓セクション／富士山麓～山中道・平野 約100km

概要：山梨県と静岡の山と山地を交互に歩くセクション。整備状況は概ね良いが、静岡市内は土砂崩れ等の通行止めによる迂回が多い。ハブとなる静岡市が近く、計画は立てやすい。
アクセス：各所に市街地エリアからアクセスしやすい。東側はJR身延線と井出駅⇨富士駅。中間はバスで千歳坂下（Usadama-sakatsita）⇨静岡駅。久能原（Kyu-no-hara）⇨静岡駅。西側はJR身延線と井出駅⇨富士駅。西側はJR身延線と井出駅⇨富士駅。
補給：富士山麓と富士山麓。それ以外に各所にコンビニあり。キャンプ場は道志川沿い、西丹沢周辺、丹沢エリアには道志川沿い。

44

22

Trailblaze Hiking Institute Survey route
Tokai Shizen Hodo
DATA BOOK
Beta edition

東海自然歩道データブック
ハイキング研究所調査ルート

長距離自然歩道第1号 東海自然歩道
実地調査報告 2年目

2025年の予定！ データブック完成版販売

45

東海自然歩道は すごい

46

世界に肩を並べる 1,400kmの道

47

長距離自然歩道は 自然体験への入り口

48

**長く歩く道は
新たな人流をうむ血脈
ハイカーは流れる血液**

49

**続けること
繋がること
歩くこと**

50



51