

美しい自然や歴史、文化遺産など名所がいっぱい!

関東ふれあいの道(首都圏自然歩道)は、関東一都六県をぐるりと一周する長距離自然歩道で、総延長1,799kmです。東京都八王子梅の木平を起終点に、高尾山、秩父、妙義山、太平山、筑波山、霞ヶ浦、九十九里浜、房総、三浦半島、丹沢大山などを結んでいます。

美しい自然を楽しめ、田園風景、歴史・文化遺産とふれあえる、10km前後に区切った日帰りコースが160コース認定されています。

各コースの起終点は鉄道やバス等と連絡されています(一部バス等がないコースがあります)。

全コース踏破者の声



登山のための体力づくりに、と始めました。東京で生まれ育った私にとって、旅行といえば関東の外に出ることでしたが、自分が住む関東の中にたくさんの見所があることを知りました。

その土地の食べ物やローカル線も満喫し、歩かなければ知ることのなかった魅力に出会うことができ、コース毎に思い出がいっぱいです。

(東京都/26歳・女性)

仕事を息子に渡して3年、母の介護は1年ほどありましたが、全踏破の目標へ気は充実し、体調は日々向上し、一日山中を歩き里山の谷戸へ出たとき、そこに誰がいなくとも、田園風景・歴史文化遺産に人の温かさを感じるの東京生まれ、東京育ちのせいでしょうか。

(東京都/72歳・男性)

コース踏破認定制度で記念バッジをもらおう!

コース踏破認定制度

各都県毎に全コースを踏破した方に認定証を交付しています。申請要件など詳しくは各都県HPへ。

◆各都県コース踏破で!

各コースに定められた撮影ポイントで、申請者自身を入れた写真を撮影し、住所・氏名・年齢及びそれぞれの写真にコースの感想・撮影年月日を明記のうえ、各都県の各担当課へ提出してください。審査のうえ各都県コースの認定証と記念バッジが交付されます。

◆全コース踏破で!

最後の都県のコース踏破の認定申請の際に、他の都県の認定証の写しと一緒に提出して下さい。審査のうえ一都六県で構成する「首都圏自然歩道連絡協議会」から認定証と踏破記念バッジが交付されます。



全コース踏破記念バッジ(銀製・シリアルナンバー入り)

服装



ウェア
上下とも乾きやすい素材を選びましょう

ソックス
あると便利です

スパッツ
靴の中に砂利や小石が入るのを防ぎます

靴
ハイカットのトレッキングシューズがお勧め。履き慣れたものにしましょう

計画を立てよう

◆計画を立てよう

コースによっては丸一日かかるコースと短時間で歩き終えてしまうコースがあります。また、季節によっても趣が異なります。

はじめに各都県で発行しているガイドマップなどを参考に、何時、どこへ、誰と行くかなどを考えて計画を立てましょう。無理な計画は禁物です。自分に合った計画が踏破への早道です。なお、公共交通機関などの交通手段の確認もお忘れなく。

持ち物

◆持ち物

- 各都県発行のガイドマップ(各都県のHPなどで入手方法などを確認して下さい)
- 国土院発行の地図(二万五千分の一)など
- デジタルカメラ、三脚
- 踏破認定を受けるための撮影ポイント一覧(各都県発行のガイドマップ参照)
- 方位磁石、ハンディGPSなど
- 雨具、ストック

関東ふれあいの道



ガイドブック

美しい自然や歴史、文化遺産など名所がいっぱいだよ!

1都6県をぐるりと結ぶ一本の道

全160コース 総延長1,799km
「全コース/各都県コース踏破認定制度」

