

ワンチャレ イチ押し企画

## 中山道 17 宿踏破！ 1 日 8000 歩☆ウォーキングチャレンジ

☆1 日 8000 歩（4.4 km）※を目標に歩きましょう！

☆30 日歩くと 132 km となります。これは岐阜県内の中山道（128 km）踏破とほぼ同じ距離です。

☆チャレンジ専用のすごろくで日々の達成状況を楽しみながら中山道走破を目指しましょう。

※歩幅 55 cm（日本人 60 歳代女性、70 歳代男性の平均）の場合です。



### 中山道十七宿～岐阜の街道を歩く～

中山道は江戸時代に整備された「五街道」のひとつです。江戸日本橋から京都三条大橋までの六十九宿・百三十五里二十四町八間（約 532 キロ）あり、東海道と並んで江戸と京都を結ぶ大動脈でした。

東海道は大井川、天竜川、富士川、木曾川などの下流部や伊勢の七里の渡し、浜名湖の一里の渡しを通過するため、河川の増水や荒天で波が高いときなど足止めを食らったり、最悪遭難したりすることもありました。一方の中山道は山間部の険峻な道ではありましたが、東海道のような危険は少ないため、京都までの距離はやや長くなるものの女性を含め多くの旅人が往来したということです。

馬籠宿（中津川市）から今須宿（不破郡関ヶ原町）までの美濃中山道は山や溪谷が続く風光明媚な道のりで、現代の旅人にも愛されています。