

冊子の使い方

例1 歩いた距離で記録する場合

- 1コマは6町(約654m)です。
- 6町歩いた時に起点の日本橋から順に1コマ分塗りつぶしていきます。



- 例えば「御衣黄散策コース」をウォーキングした時は、「各コースで獲得できるコマ数」表を調べますと3コマ獲得できますので3コマ分塗りつぶします。



例2 歩いた歩数で記録する場合

- 「1コマ当たりの大まかな歩数」表を調べます。
- 150cmの方がゆっくり歩いたときは1,100歩となっています。1,100歩歩いたごとに1コマ分塗りつぶしていきます。

ウォーキングを楽しんで下さい！

冊子の作り方（A6サイズ）

（1例 白黒印刷した場合）



（閉じてあるとき）



（中はこんな感じ）



（伏せたとき）

- 1 A4用紙を用意します。
- 2 シート「表紙」をクリックしプリントアウトします。
- 3 シート「ページ」をクリックし、以下の表のように左右開きで両面印刷します。

| 表面 | 裏面 |
|-------|-------|
| 1ページ | 20ページ |
| 2ページ | 19ページ |
| 3ページ | 18ページ |
| ⋮ | ⋮ |
| 8ページ | 13ページ |
| 9ページ | 12ページ |
| 10ページ | 11ページ |

- 4 プリントアウトした用紙をA5サイズにカットします。
- 5 表紙を1枚だけ裏返しして置きます。
- 6 表紙の上に「日本橋」・「2 川崎宿」・「3 神奈川宿」～「26 掛川宿」・「27 袋井宿」・「29 浜松宿」の順番で上向きに重ねます。
- 7 ステープラで止めて冊子の出来上がりです。

※A6サイズなので胸ポケットにも入って持ち運びに便利です。
しかも右のページがメモ欄になっているので日記帳としても使えます。

旅は道連れ
世は情け

東海道五十三次
ぶらっとウォーキング



到着日 年 月 日

出立日 年 月 日

旅は道連れ
世は情け

東海道五十三次
ぶらっとウォーキング



到着日 年 月 日

出立日 年 月 日

3 神奈川宿 (かながわしゆく、かながわじゆく)



2里半(約9.8km)

4 保土ヶ谷宿 (ほどがやしゆく、ほどがわじゆく)



1里9町(約4.9km)

5 戸塚宿 (とつかしゆく、とつかじゆく)



2里9町(約8.8km)

6 藤沢宿 (ふじさわしゆく、ふじさわじゆく)



1里30町(約7.1km)

Small rectangular box for notes.

Vertical rectangular box with dashed lines for notes.

Vertical rectangular box with dashed lines for notes.

Small rectangular box for notes.

Vertical rectangular box with dashed lines for notes.

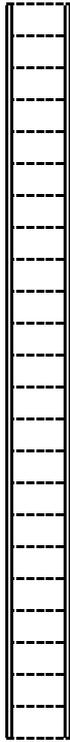
Vertical rectangular box with dashed lines for notes.

Series of horizontal lines for writing.

9 小田原宿 (おだわらしゆく、おだわらじゆく)



4里 (約15.6km)

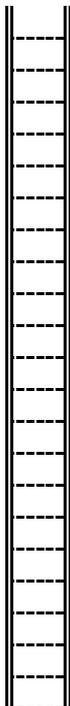
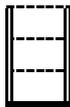


A series of horizontal lines for writing, consisting of 15 lines.

10 箱根宿 (はこねしゆく、はこねじゆく)



4里8町 (約16.5km)



A series of horizontal lines for writing, consisting of 15 lines.

11 三島宿 (みしましゆく、みしまじゆく)



3里28町 (約14.7km)

12 沼津宿 (ぬまづしゆく、ぬまづしゆく)



1里半 (約5.9km)

13 原宿 (はらしゆく、はらじゆく)



1里半 (約5.9km)

Small rectangular box for notes.

Vertical rectangular box with dashed lines for notes.

Vertical rectangular box with dashed lines for notes.

Small rectangular box for notes.

Vertical rectangular box with dashed lines for notes.

Series of horizontal lines for writing.

14 吉原宿 (よしわらしゆく、よしわらじゆく)



3里6町(約12.3km)



A series of horizontal lines for writing, consisting of 15 lines.

15 蒲原宿 (かんばらしゆく、かんばらじゆく)

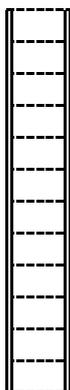


2里30町(約11.0km)

16 由比宿 (ゆいしゆく、ゆいじゆく)



1里(約3.9km)



A series of horizontal lines for writing, consisting of 15 lines.

17 興津宿 (おきつしゆく、おきつじゆく)



2里12町(約9.1km)

18 江尻宿 (えじりしゆく、えじりじゆく)



1里3町(約4.2km)

19 府中宿 (ふちゆうしゆく、ふちゆうじゆく)



2里29町(約10.9km)

20 鞠子宿 (まりこしゆく、まりこじゆく)



1里半(約5.9km)

Blank box for writing.

Multiple horizontal lines for writing.

21 岡部宿 (おかべしゆく、おかべじゆく)



1里29町(約7.0km)

A vertical rectangular box with a dashed horizontal line in the middle, used for writing.

A vertical rectangular box with a dashed horizontal line in the middle, used for writing.

A vertical rectangular box with a dashed horizontal line in the middle, used for writing.

A vertical rectangular box with a dashed horizontal line in the middle, used for writing.

A vertical rectangular box with a dashed horizontal line in the middle, used for writing.

A series of horizontal lines for writing, consisting of 18 lines in total, arranged in a column on the right side of the page.

22 藤枝宿 (ふじえだしゆく、ふじえだじゆく)



1里29町(約7.0km)

23 島田宿 (しまだしゆく、しまだじゆく)

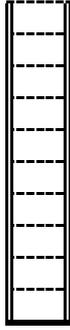


2里8町(約8.7km)

24 金谷宿 (かなやしゆく、かなやじゆく)



1里 (3.9km)

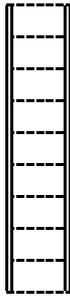


Blank writing lines for the first section.

25 日坂宿 (にっさかしゆく、にっさかじゆく)



1里24町 (約6.5km)



Blank writing lines for the second section.

26 掛川宿 (かけがわしゆく、かけがわじゆく)



1里19町 (約6.0km)



Blank writing lines for the third section.

27 袋井宿 (ふくろいしゆく、ふくろいじゆく)



2里16町(約9.5km)

28 見付宿 (みつけしゆく、みつけじゆく)



1里半(約5.9km)

29 浜松宿 (はまつしゆく、はまつじゆく)



4里7町(約16.4km)

Small rectangular box for writing.

Vertical dashed-line box for writing.

Multiple horizontal lines for writing.

32 白須賀宿 (しらすかしゆく、しらすかじゆく)



1里24町(約6.5km)

Vertical writing box with a dashed midline.

Vertical writing box with a dashed midline.

Horizontal writing lines for the first section.

30 舞阪宿 (まいさかしゆく、まいさかじゆく)



2里30町(約11.0km)

31 新居宿 (あらいしゆく、あらいじゆく)



1里(約3.9km)

Vertical writing box with a dashed midline.

Vertical writing box with a dashed midline.

Vertical writing box with a dashed midline.

Horizontal writing lines for the second section.

35 御油宿 (ごゆしゆく、ごゆじゆく)



2里22町 (約10.2km)

36 赤坂宿 (あかさかしゆく、あかさかじゆく)



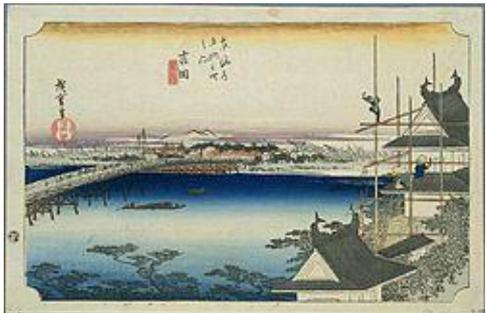
16町 (約1.7km)

33 二川宿 (ふたがわしゆく、ふたがわじゆく)



2里16町 (約9.5km)

34 吉田宿 (よしだしゆく、よしだじゆく)



1里20町 (約6.1km)

Vertical dashed line box for handwriting practice.

Horizontal lines for handwriting practice, corresponding to the vertical boxes on the left.

38 岡崎宿 (おかざきしゆく、おかざきじゆく)



1里25町(約6.6km)

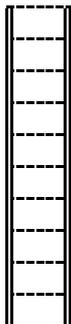
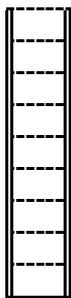


A series of horizontal lines for writing, consisting of 15 parallel lines.

37 藤川宿 (ふじかわしゆく、ふじかわじゆく)



2里9町(約8.8km)



A series of horizontal lines for writing, consisting of 15 parallel lines.

40 鳴海宿 (なるみしゆく、なるみじゆく)



2里30町(約11.0km)

41 宮宿 (みやしゆく、みやじゆく)

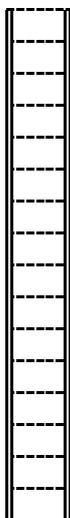
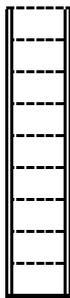


1里半(約5.9km)

39 池鯉鮒宿 (ちりゅうしゆく、ちりゅうじゆく)



3里30町(約14.9km)

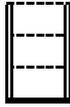


A series of horizontal lines for writing, corresponding to the boxes on the left. There are 10 lines for the first section, 10 lines for the second section, and 10 lines for the third section.

43 四日市宿 (よっかいちしゆく、よっかいちじゆく)



3里8町(約12.6km)

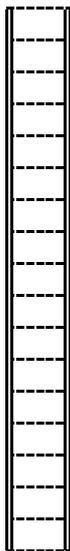
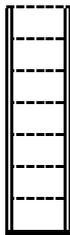


A series of horizontal lines for writing, consisting of 15 lines.

42 桑名宿 (くわなしゆく、くわなじゆく)



3里(約11.7km)



A series of horizontal lines for writing, consisting of 15 lines.

46 亀山宿 (かめやましゆく、かめやまじゆく)



2里 (約7.8km)

47 関宿 (せきしゆく、せきじゆく)



1里半 (約5.9km)

44 石薬師宿 (いしやくししゆく、いしやくしじゆく)



2里27町 (約10.7km)

45 庄野宿 (しょうのしゆく、しょうのじゆく)



27町 (約2.9km)

Small rectangular box with a dashed line inside.

Vertical rectangular box with a dashed line inside.

Vertical rectangular box with a dashed line inside.

Small rectangular box with a dashed line inside.

Vertical rectangular box with a dashed line inside.

Vertical rectangular box with a dashed line inside.

Series of horizontal lines for writing, corresponding to the distance entries on the left.

東海道五十三次の旅

日本橋 → 品川宿 → 川崎宿 → 神奈川宿
↓
平塚宿 ← 藤沢宿 ← 戸塚宿 ← 保土ヶ谷宿
↓
大磯宿 → 小田原宿 → 箱根宿 → 三島宿
↓
蒲原宿 ← 吉原宿 ← 原宿 ← 沼津宿
↓
由比宿 → 興津宿 → 江尻宿 → 府中宿
↓
島田宿 ← 藤枝宿 ← 岡部宿 ← 鞠子宿
↓
金谷宿 → 日坂宿 → 掛川宿 → 袋井宿
↓
新居宿 ← 舞阪宿 ← 浜松宿 ← 見付宿
↓
白須賀宿 → 二川宿 → 吉田宿 → 御油宿
↓
池鯉鮒宿 ← 岡崎宿 ← 藤川宿 ← 赤坂宿
↓
鳴海宿 → 宮宿 → 桑名宿 → 四日市宿
↓
関宿 ← 亀山宿 ← 庄野宿 ← 石薬師宿
↓
坂下宿 → 土山宿 → 水口宿 → 石部宿
↓
三未大橋 ← 大津宿 ← 草津宿

日本橋



品川宿



川崎宿



神奈川宿



保土ヶ谷宿



戸塚宿



藤沢宿





平塚宿



大磯宿



小田原宿



箱根宿



三島宿



沼津宿





原宿



吉原宿



蒲原宿



由比宿



興津宿



江尻宿



府中宿



鞠子宿



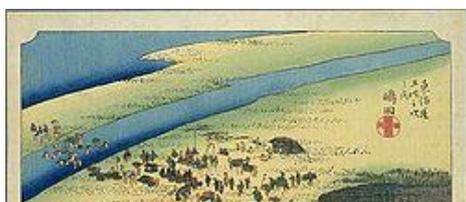
岡部宿



藤枝宿



島田宿





金谷宿



日坂宿



掛川宿



袋井宿



見付宿



浜松宿





舞阪宿



新居宿



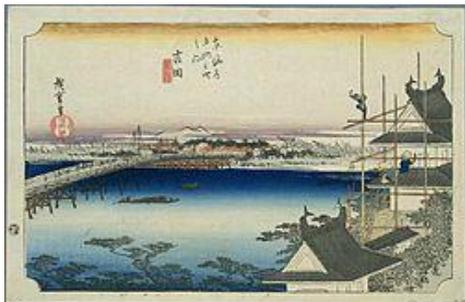
白須賀宿



二川宿



吉田宿



御油宿





赤坂宿



藤川宿



岡崎宿



池鯉鮒宿



鳴海宿



宮宿



桑名宿



四日市宿



石薬師宿



庄野宿



龜山宿





関宿



坂下宿



土山宿



水口宿



石部宿



草津宿





大津宿



三条大橋

