

第三章 第2節 「旧塩の道（秋葉古道）」スルーハイク
 ～ [福島原発放射能汚染の太平洋浄化大作戦（日本第2運河開通）] ～

満を持しての「塩の道ウォーク」のリベンジ（再挑戦）です。2010（平成22）年に挑んで途中挫折した「塩の道ウォーク」の完全スルーハイクです。標記旧街道を前半メインステージ・後半サブステージに分けてトレイルした。メインステージは正身2012（平成24）年9月27日（木）早朝、前日夕方汲み上げた日本海水を背負い、糸魚川日本海岸壁スタート→塩尻→飯田→上村→掛川→10月11日（木）静岡県御前崎の太平洋岸ゴールの14連泊15日間、ルート沿い計画距離384kmに対する実歩行距離462kmを連続連日歩行で踏査しました。サブステージの道は、塩尻から分岐しメインステージの本街道に対するバイパス的位置付けの東側ルート、つまり塩尻→茅野→^{たかとおまち}高遠町を経由し上村に至る中央構造線沿いの旧高遠街道ルートも重要であった事から、御前崎到達に引き続き翌日の10月12日（金）から歩き、5日目（通算20日目）の10月16日（火）に上村に到達しました。ついに先のメインステージ歩行ルートに合流して、ここに全計画を達成し、このトレイルを終了したのです。もちろんこのルートも連続連日歩行で踏査しました。全ルートの概要は図-35のとおりで、この時足跡を残した通過県は、新潟県、長野県、神奈川県でした。

合計は、正身9月27日（木）糸魚川スタート～10月16日（火）上村ゴールの19連泊20日間、ルート沿い計画距離504kmに対する実歩行距離は606kmとなりました。1日平均の実歩行距離は31.1km、同時間は8.7時間、同平均時速は3.6kmとなりました。もちろん、この期間中に休息日はまったく入っていません。

この「旧塩の道」とは、日本海側の糸魚川と太平洋側の御前崎を結ぶ、北から「旧千国街道」「旧伊那街道」「旧秋葉街道」で繋ぐ一本の「歴史街道」で、いろいろな呼称はあるが、ここでは「旧塩の道（秋葉古道）」と称する事にしました。また、このルートの歩きの方向は、殆どの方は、太平洋側から日本海側に歩くのが一般的ですが、理由があって逆の向きに歩きました。



図-35

1. 「大香ブランド^{RouCon}老魂サブタイトル」
 設定の背景事情

このトレイルには、とても深い思い入れが二つありました。

(1) 2011 (平成 23) 年 3 月 11 日(金)午後「東北地方太平洋沖地震 (東日本大震災)」が発生し、東京電力 (株) の不始末・大失態——史上最恥辱・最極悪の犯罪行為であり、本来は会長以下過去の役員全員の財産を没収し、逮捕拘禁し重罪に処すべきものと思う——により、福島第一原子力発電所に原子力事故が発生し、大気・土壌・海洋の放射能汚染がありました。この汚れた太平洋を何とかきれいにしたいとの思いが強くなりました。「私には東北人として、太平洋浄化の義務がある！」との肩にぎりごりの力が入った勢いで決行する事にしましたのです。浄化するにはきれいな海水が必要となります。“そうであれば日本海だ！”と言うひらめき・直感がありました。きれいな日本海水を太平洋海水に注げば良い、ならば一般的な歩行の向き (太平洋側→日本海側) とは逆向きの日本海側→太平洋側で歩けば良いとなったのです。

(2) そして前記のとおり、2010 (平成 22) 年に「旧山宮街道」スルーハイク～ [太平洋・日本海マリッジ大作戦 (日本第 1 運河開通)] で踏破した当時の綺麗な太平洋と日本海の海水の混合水を確保し、自宅の神棚に祀っていました。「そうだ、この混合水に、綺麗な糸魚川 (姫川港) の日本海水をさらに加水混合して、それを金剛水 (この時点では仮称) と称し、この潮水に歩きの推進パワーを仮託し、それを背負って、「旧塩の道 (秋葉古道)」を太平洋側の静岡県御前崎まで完歩し、それを太平洋に注ぎ、原発事故放射能で汚染された太平洋を浄化しよう、と決意したのです。また、日本海と太平洋を連結した、運河を開削・開通させたに同等の行いと考へ、「日本第 2 運河」と名称付けしたのです。しからば「第一運河」は、となれば、前記 2010 (平成 22) 年 7 月 27 日 (火) 宮城県閑上海岸スタートの「旧山宮街道スルーハイク」に於いて呼称付けしています。

こんな事から、この修行道の「大香ブランド^{RouCon}老魂サブタイトル」を見出しの [福島原発放射能汚染の太平洋浄化大作戦 (日本第 2 運河開通)] に設定したのです。

2. 日本海水の確保に依る金剛水醸造

スタート前日の 9 月 26 日 (水) 自宅から糸魚川まで電車移動しました。「旧塩の道 (秋葉古道)」の元々の糸魚川基点は、今は高い岸壁になっていて、周辺は浜辺に降りられるような状態ではありませんでした。そこで、隣の姫川港の舟溜まりの所に移動し、**図-36** のとおりのペットボトル入 200 cc に確保・醸造したのです。そして冒頭記述のとおり、9 月 27 日 (木) 早朝これを背負ってスタートしたのです。

この潮水を金剛水と名称付けしました。その理由二つあります。

その一つ目は、駄洒落風に混合水なので金剛水とした。

その二つ目は、ベースには前記「旧山宮街道スルーハイク」^{やまみや} にありました。森羅万象に内在する陰陽二気、すなわち曼荼羅金胎両部界の事が何かにと私の脳裏にはあります。この中で太平洋を陽の男は金剛界、日本海を陰の女は胎蔵界に見立てておりますが、そもそもの始まりに組み上げたのが、太平洋の潮水でありました。



図-36

3. 浄め払いの小雨

太平洋側の御前崎を目前にした 7 時 46 分頃でした。私の回り

(頭上)の空は雲で覆われていたものの、御前崎の方角だけがぽっかりと穴が開いた様に晴れていて、そこに引き込まれて行くような雰囲気を感じながら歩いていました。

ところが、途中の白羽地区を通過している所でポツリポツリと小雨が降り出しました。明らかに私の頭上だけに雨雲があって降り出した状況でした。降り方に強まる傾向が出て来て、雨具を着用しようかどうかと思案しているうちに15分くらいで止まりました。暖気と寒気の衝突するちょうどその境目に入ったのだろうか。そして、快晴域の中に引き込まれるように入って行きました。その雨は、私に対する「^{けっさい}潔斎・^{みそぎ きよ}禊・^{みずごり すいぎょう}浄め払い」——神仏に仕える前に心身を清浄にしておくため水垢離、水行に例えた雨、浄化の雨だなと思いました。いわば「引き締め」のご加護だったのだらうと思いました。このような出会いに感傷的になりました。その時の空の変化の様子が図-37です。

4. ついに達成、運河開通と太平洋浄化

スタートから15日目の10月11日(木)8時46分、太平洋側駿河湾と遠州灘を分ける半島の突端である御前崎の灯台から階段を降りて、道路を横切り海辺に立ちました。波打ち際に行こうとしたものの、岩場には海藻が付着し、滑ってとても危険でした。それでも何とか、海水を手取る事が出来る所を見付けました。そこで、背負って来た「金剛水」の半分を太平洋に注ぎ入れ、放射能汚染の浄化・洗浄の祈願・



御前崎到着の1時間前
頭上は暗雲と小雨

図-37

儀式——合掌、般若心経読誦、祝詞拝詞等——を挙行し、合わせて亡くなられた被災者のご冥福を祈り、所期の目的を達成・成就したのです。図-38は御前崎海岸で潮水を太平洋に注いだ所です。当儀式はすなわち「日本第2運河」開通の祝賀の儀式でもありました。同ボトルの空いた半分は、ここは太平洋の潮水を注ぎ入れました。私説、曼荼羅金剛界に、男と太平洋を同列・垂直で重ねている視点を踏まえ、ここで最後に加水した潮水は太平洋のものである事から「金剛水」とする名称を名実共に確定した訳です。ここに糸魚川ス



御前崎に到着した時
頭上の満天は快晴(1時間前と正反対)

図-38

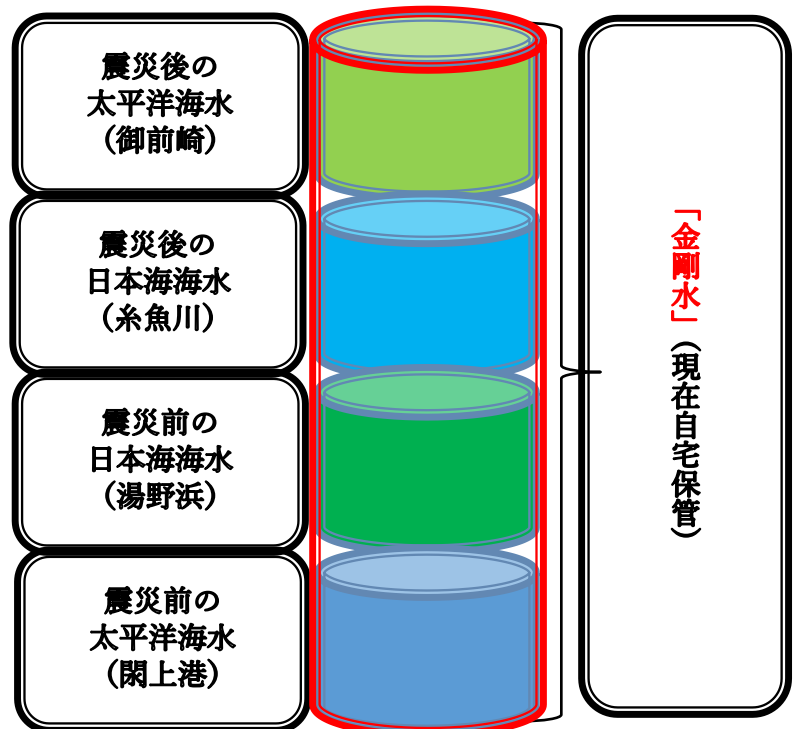


図-39

タート時点で仮称した事の妥当性が裏付けられた事にもなります。結果して、上層から「太平洋」「日本海」「日本海」「太平洋」の海水を混合した図—39のと通りの新しい「金剛水」をペットボトル（200 cc）に確保しました。それを自宅に持ち帰り、神棚に祀っております。

さらに、「11日」と「46分」にこだわり、月は異なるが（10月）11日の（8時）46分に上儀式を挙行了したのです。この時は周囲には誰もいませんでした。このような拘りの数字の関係を表にすると図—40の図表のとおりです。なお、このハイクはスタートの時にも拘り、月は違うものの「旧山宮街道」の27日と合わせたのです。このような連関性の表出は縁起が良くとても嬉しくなります。

5. 私の贖罪

コンセプト	年	基点スタート	月日・時間	
「旧塩の道（秋葉古道）」スルーハイク				
「福島原発放射能汚染の太平洋浄化大作戦」 ＜糸魚川（日本海）→塩尻→上村→御前崎（太平洋）＞	2012(H24)年	9月27日(木)	10月11日(木)	8時46分
			浄化挙行日時	
東北地方太平洋沖地震	2011(H23)年		発生日時	
			3月11日(金)	14時46分
「旧山宮街道」スルーハイク				
「太平洋・日本海マリッジ大作戦」 ＜閑上（太平洋）→山形→湯野浜（日本海）＞	2010(H22)年	7月27日(火)		
			図-71	

図-40

東京電力福島原発で放射能汚染された太平洋を浄化・洗浄するという大構想・決意・信念、つまり妄想を持って臨んだ私のイベントに区切りを付けました。なぜ、このような誇大妄想に取り付かれたのか。企業人としての現役時代に、電力エネルギー産業に従事し、退職近くの5年間は、社内に於いて「電源のベストミックス」という大号令に呑込まれつつ原子力発電所の安全神話作りにも係り、それをお客さまに浸透させるべく邁進した時期でもありました。そしてリタイヤしたこの時期にこのような事に遭遇して率直に感じた事がありました。「他人様には、りっぱな事を言う自分はどうなんだ？原発は大変良いものだとかんで吹聴・垂れ流して来た自分は、これで良いのか。俺には『嘘つき』と言う罪業が凝り固まっているのではないか？贖罪の道は・懺悔の道は・禊ぎ払いの道はないのか。社会に対し身の丈で役立つ行いは何かないのか。」と真面目に考えたのです、こうして決行した事でありました。前述の小雨は、この「嘘つきの罪」に対する「禊 禊」の洗礼を受けたものと受け止めているのです。図—41は太平洋浄化システムの構図です。

=== 後日談；今日思うのですが、小泉純一郎元総理は、2013（平成25）年9月24日（火）、東京都内で開かれたイベントに参加した公演で、「脱原発」の発言をしました。確かに総理の現役時代は原発推進であったが、福島原発の過酷事故と惨劇を見て、率直に考え方を転換したのです。私も同様の心情的経過を辿りました。「過ちては改むるに憚る事勿れ」と言う有名な故事があった事を思い出しました。 ===



図-41

6. 「旧塩の道（秋葉古道）」の状況

振り返って見て、「旧五街道」にはない起伏の激しいルートで、満足感を覚えた旅でした。

(1) 前半メインステージ

「信仰の道 秋葉街道（白馬小谷研究所発行）」の本に掲載されていた図-42（起伏・高低差のイメージ図）を参考に、歩いた具体的な道を振り返って見ます。

糸魚川から御前崎まで直行するメインステージのルートについて要約します。塩尻から飯田までは図-40の元図には記載されていないが、私が直線的に引いたものであります。まず糸魚川から飯田までは、糸魚川→（大網峠）→（葛葉峠）→松本

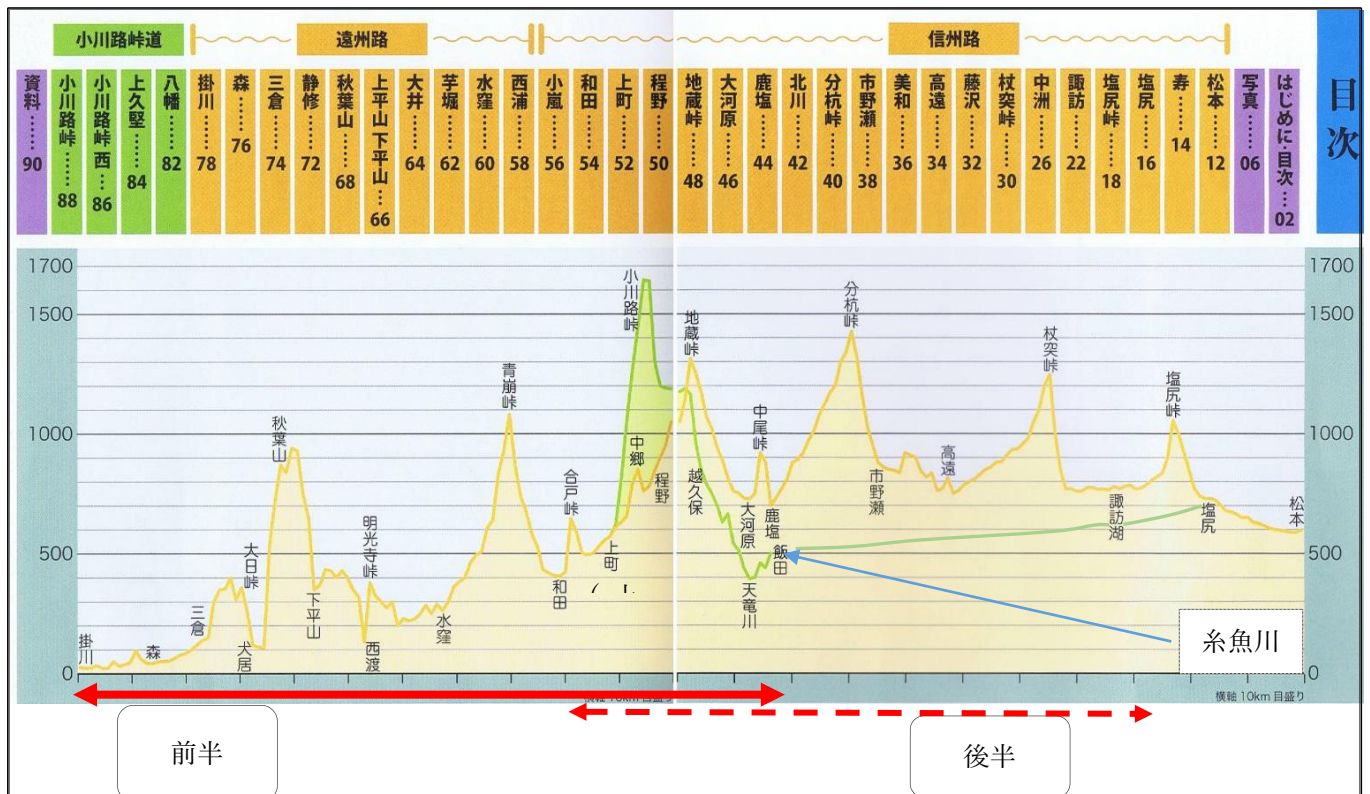


図-42

→飯田となり、この間に起伏の大きな峠はありません。その後は、(小川路峠) 上村→(合戸峠) →(青崩峠) →(明光寺峠) →秋葉山→大日峠→掛川→御前崎と繋ぐラインになり、この間は大きな起伏の山々を歩くルートでした。

特に信州長野県は、ルート沿いには道祖神など沢山の石塔・石碑類がありました。特に印象深かった峠越えがありました。9日目の10月5日(金)の今回のスルーハイク・ルートの最高地点小川路峠越え(図-43)でした。尾根筋に取り付くまでの上りが急峻であり、古道がまさに山登りそのものであり、圧巻でありました。ただ、尾根筋に登り切ると、連なる各ピークを繋いだ起伏の小さな快適な古道歩きとなりました。最低鞍部は天竜川横断個所の標高400mで、最高地の小川路峠は1642m(吾が県内の近くでは朝日連峰の竜門山が1688m、葉山が1462m、瀧山が1362m)である事から1240m余りの標高差を平坦と同じスピードで一気に登った感じで、心身共に快調で充実感を味わいました。

この小川路峠越えでもう一つ印象深かった事がありました。この最高地点の峠を境に、南北のルートに分けるとすれば、両ルートとも麓から西国三十三観音写し霊場の石仏が安置されているのです。図-44は峠の場所です。同図上は峠にある風越山と秋葉山の二つを兼ねた(合祀した)鳥居で、同図下は三十三番石仏が安置されている状況です。寛政八(1796)年頃に建立されたようです。私が歩いたのは北側から上り、この峠を越えて南側に下った事から、これら66(33×2)体の石仏と対面したが、本当に癒されました。すばらしかったです。この石仏の寄進者、そして、ここに背負って運び安置し、神仏のご本尊を吹き込む芯入れ儀式を行った人々の信仰心に只々頷きただけでした。



図-43



図-44

(2) 後半サブステージ

このサブステージ (図-73 参照) は、塩尻→(塩尻峠)→(杖突峠)→高遠→(分杭峠)^{ぶんくい}→(中尾峠)→(地藏峠)→上町^{上村}(最終ゴール地点)のラインでした。

後半で印象深かった峠越えがありました。最終 20 日目の 10 月 16 日 (火) の地藏峠越えでした。峠までの上り 1 km、下り 3 km は「ルートファイティング」(道無き所を開拓)で歩きました。特に不安を感じたのは最高地点地藏峠からの下りでした。最初は何箇所かに赤いテープの目印がありましたが、連続していないので殆ど頼りにはなりません。さらにはルートに対して直角に交わる小沢(川底まで 2~3 m)が沢山出て来ました、僅かに踏み跡があるだけのルートは寸断され、途中からはルートであるとの確証は消え去り、不安が過る状況になりました。さらには、川底・河原を歩く個所が出て来たのです。それも図-45 のような幅 50m 前後の広い河原です。中州状態の所もあり、何も目



図-45

印がありません。どこを歩けば良いのか、本当に不安になる状況でした。直感で「ここがルートであるはず、ルートにしよう」と言う気持ちで歩いたのです。もちろんガーミン社 GPS オレゴン機を持参しておりますが、事前に周到に検討した計画ルートは、川

の中心から少し東側に 20m 前後ずれた位置、つまり川を外れた左岸の山際に設定

しておりました。しかし、現地ではそこには道がなく、河原(川底)を歩かなければならなかったのです。もしも、雨の中では増水の危険があり絶対回避しなければなりません、道路状況は図-46 のとおりです。私が歩いた直線の道と、迂回の車道との間は山です。歩いた同直線のルートの左側右岸は切り立った崖状になっています。地藏峠 1,314m からは一気に 300m も高度を下げ、P 1 との間は川沿い・河原を歩いていて、そこから逃げたくてもおいそれと逃げて歩ける道はないのです。そのようなルートファイティングを強いられる状況は、平面の地形図上からは読めませんので、現地で初めて直面する壁のようなものです。

私は、「歴史街道」の道筋を忠実に歩く事を大原則としております。今は殆んど利用されていない荒れ果てた山道ルートを迎える事を覚悟しています。大木の倒壊、沢・崖崩れに依る道の寸断、道の途中消滅、鳥獣対策の柵で行き止まり、背丈以上の雑木・雑草で先が見えない所などの障害が沢山ありました。そこを突破すべく道無き所の藪漕ぎ、橋の流出個所での川底迂回、道無き林の中のルート開拓など、ス

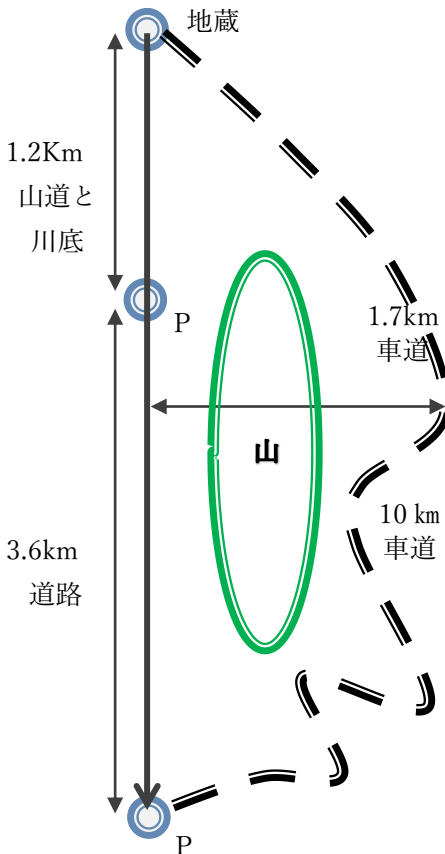


図-46

リング（危険）に満ちた個所が多々ありました。

冒険心が掻き立てられ、私の勇気のほどが試される歩きでありました。不安と猜疑心が募る「ルートファイティング」の場面が神出鬼没の状況にありました。これらの古道は、幅 60 cm から 1.8m ほどで車は絶対通れない山道です。ただ歩いた・突破しただけなのであるが、そのような所を克服した集中力の有り様に妙に満足感を覚え楽しささえ感じました。もちろん、そのような荒廃ルートの付近には林道・車道がある場合もあります。「だったらそんな危険を冒してまで突っ込まないで、ええ格好しないで良いではないか」となります。私は、ただ古道ルートを忠実に歩きたいのです。「歴史街道・古道歩き」と胸を張りながら、「実は、その道筋を無視して、歩きやすい舗装道路・林道をまっしぐら」では、私の奥底に住む「荒魂」が許さないのです。そんな事で妥協したら「馬鹿野郎」と一喝され、面子丸潰れで、「一卷の終わり」の領域です。

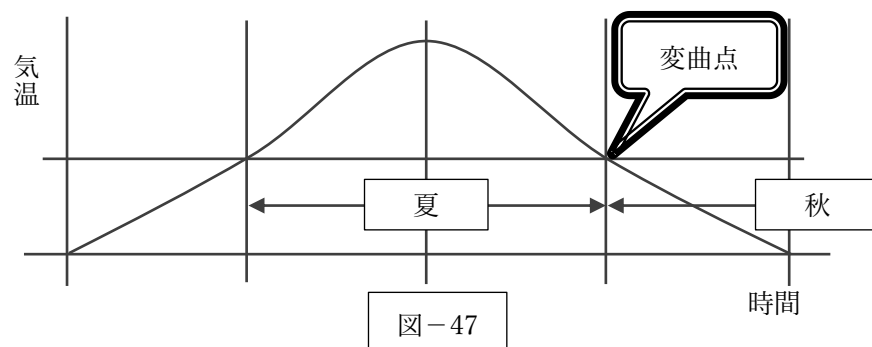
それでは、計画ルートの電子データをガーミン社 GPS オレゴン機に転送して、携帯しているのではありませんか、「そんな迷いは無い」と言っていたのではないかと言う見方も出て来ます。紙の地形図であっても、パソコン上の（国土地理院地形図）電子地形データであっても、あくまでも現地の実地の長さの縮小版です。縮尺 2 万 5 千分の一地形図でも 1 cm は 250m だが、0.2 mm は 5 m 相当ですから、それよりも幅が狭ければ地形図には現れないと思った方が良いでしょう。また、同地形図作成担当者が全ての現地に出向いて踏破・検証している訳ではないのです。

歴史街道は、現地では、踏み跡だけの細道であったり、獣道であったり、立派な林道に近いものであったりします。同地形図に道路表示されているが現地では実質歩けない道であったり、逆に表示はされていないが、現地では明らかに古道と言う道があったりします。同 GPS オレゴン機電子データライン（電子ルート）と、足を踏み込む現地とは、乖離があります。したがって、現地では、道無き山中を歩かれる判断力と決断力が必要とされるのです。誰も見ていない中での勇気のほどか試され、表の自分と裏の自分との戦い、一対一の真剣勝負なのです。未体験のちょっとした困難に当たったからと言って、回避の言い訳を並べ立てて逃げるような懦弱な自分は許せません。このような強がりも、乖離はあると言うものの電子ルートを持参しているので、いずれは確かな道に出会うであろうとの確信があるからです。まったくの暗黒世界での浮遊では無いからです。一方で、北アルプス・中央アルプス・南アルプス・八ヶ岳連峰を眺めながらの爽快な旅でもありました。また、天候に恵まれ、殆ど毎日が快晴・晴れで雨具着用は、20 日間の中で、3 回（3 日間）の通算で 3 時間ほどでありました。

7. この時期を選んだ理由

夏が終わり、秋本番を迎えるこの季節を選択した理由は、数学曲線の変曲点——「関数の凹凸が変化する点」「平面上の曲線で曲がる方向が変わる点の事。幾何学的に言えば、曲線上で曲率の符号（プラス・マイナス）が変化する点」になぞらえて選択しました。多くを歩く長野県と雖も、この時期は初秋と言う処であろうから、里では紅葉には早いと思うが、さりとて夏ではないと言うような時期、を変曲点と見做して、図—47 をイメージし選んだのです。

それに私の年齢と心身の全体状況とを重ねたのです。若くもないし、年寄りでもない。この変曲点に生きている処で発想する前記「太平洋・日本海マリッジ大作戦」とか、このような「太平洋浄化大作戦」と言う「大香ブランド老魂サブタイトル」の思いは、私の赤子・幼児返りの好奇心から来



る紅葉ロマンの夢想に対する神^{かみほとけ}仏の中間評価だと思っているのです。その内容が奇抜で創造的である程評価が高いと思っています。

8. ハプニング

(1) 1日目 2012 (平成 24) 年 9 月 27 日 (木) 大網峠越え、姫川への谷間の下りで片方のストックを真ん中から折ってしまったのです。即座に欲しいが、松本までストックを扱うようなスポーツ店は見当たらない事から、1 本ストックの使いづらさを思い知らされました。5 日目 10 月 1 日 (月) に長野県松本市内 I C I スポーツ店で購入する事が出来ました。

(2) 3 日目の 9 月 29 日 (土) 夜の宿泊先の件です。前日の夜、木崎湖の周辺の民宿「美浪荘」に連絡し、1 泊 2 食付きの予約を取りました。29 日当日は天気も良く順調に歩き、15 時 15 分に当該民宿に到着しましたが、留守である事から敷地内にあったイスに腰掛けてしばらく休息しました。1 時間 30 分ほど経った 17 時前にやっとの処でおばあちゃんが帰って来たのです。声を掛けた処「私は何も聞いていないよ、嫁が忘れたのではないか、何も準備していないよ」と言うのでした。まったく以って啞然としてしまいました。「別のところを探すよ」と断ったら「そうして下さい」とそっけない態度でした。夕方ですから困惑しました。さてどうするのか、慌てふためいてもしょうがないので、再度スマホで付近を探したら、近くに、幸いにも「民宿やまく館」があったのです。恐る恐る声を掛けたら快く受け入れてくれたのです。2 食付き OK と言うのです。本当に助かりました。地方は田舎の宿は、公共事業などがあると満杯になっている時も儘ある事なのです。その夜に美浪荘の女将さんから「おばあちゃんにきちんと、お客様が泊まる旨を伝えたのにすっかり忘れたようです、少し痴呆掛っているから」と、お詫びの電話がありました。

.....

==後日談；振り返って、本書に記載の 14 件のスルーハイクに於いて、前日予約済の「宿」で、到着した玄関で「忘れていた」と言われたのはこの 1 件だけでした。 ==

(3) 10 日目 10 月 6 日 (土) の宿は (静岡県浜松市天竜区) 水窪町^{みさくぼ}にしたいと思い、前日、スマートフォンで検索したらその地区に 3 軒がピックアップされました。順次問い合わせて見た処、1 軒は廃業、1 軒は、「一人泊はだめ」、頼りの中村館——「第十部 第一章 2010 (平成 22) 年 第 1 節 『番外編——旧塩の道 (秋葉古道)』トレイル～ [初挑戦—木っ端微塵の一つ星 (途中リタイヤ/後付け)] の最終日に宿泊した処——は「ずうっと休んでいないので休館する事からだめ」と言われました。結局は、その先の (静岡県浜松市天竜区) 佐久間町の民宿植山食堂に泊まる事となり、計画の 2 日分を 1 日で歩き通した事となりました。16 時 30 分頃からは雨になり、雨具を着用し街道から 2 km ほど離れた民宿に入る頃は日没となり、すっかり暗くなっていました。そこではとても珍しい「いのししの焼き肉」をご馳走になりました。この日の歩行距離は三番目の 38 km でしたが、結果してこのトレイルで一番長い時間を歩き所要時間は最長の 11 時間 40 分となりました。

9. 後日談

「歴史街道スルーハイク遊学紀行ステージ 1」に記載した 14 件の中で、このトレイルが一番起伏の大きい、最低地と最高地の標高差が一番大きい歩き旅となりました。

10. 本トレイル全体を通じて思い浮かんだ感想をつたない短歌に

“塩の道で日本海水背負い来て 太平洋に届け賜いし”

“対馬潮^{じお}を背負い^{とどけ}届し黒潮に 混ぜて浄化の願いを込めん”

“尾根筋^{たいら}は平を繋ぎくねくねと 右を眺めて左を凝視”

“毎日が古道歩きを専^{もつぱ}らに 山に挨拶石に挨拶”

“藪漕ぎ^{やぶこ}の峠を越えてまた峠 丈夫丈夫と独り言”

“諸人^{もろびと}が歩き固めた歴史道^{みち} 一人一人の面影^{しの}偲ぶ”

“あちこちの石に宿いし神仏^{かみほとけ} 笑顔で交わす挨拶会話”

“本島を縦に貫き男道 金剛水に命を溶かし”

“この地球^{たま}に宇宙力^{コスモチから}で襲^{ひだ}が出来 峰々峠は意地悪峠”

(end)

⑨2012（平成24）年「旧塩の道（秋葉古道）」スルーハイク（19連泊20日間）の全踏破歩行記録

-----移動行程集計表

< 携行したガーミン社の「オレゴン機（地図搭載、GPS軌跡&タイムスタンプ機能）」と「カシミール3D(フリーソフト)」により集計 >

「大香ブランド老魂サブタイトル」は ～ 福島原発放射能汚染の太平洋浄化大作戦(日本第2運河開通) ～

累積 日数	行動月日		街道の歩行区間 通過主要地点・旧宿場名・始終点	実歩行 距離 km	歩行時間				平均時速	天候	備考	宿泊先（略称）		
	月 日	曜 日			歩行開始 時:分	歩行終了 時:分	歩行時間 時間:分	時間換算 時間				所在地	名称	
														a
前日	9月26日	(水)	(日本海姫川港で海水汲上)								(前日泊)→	新潟県糸魚川市	BHトーフ	
[大道-旧塩の道]												スタート		
1日目	9月27日	(木)	[糸魚川(S)]→(中山峠)→山口→(大網峠)→姫川	28.9	7:00	16:10	9:10	9.2	3.2	快晴		新潟県姫川温泉	ホテル國富翠泉閣	
2日目	9月28日	(金)	(前終点)→(県境の葛葉峠)→来馬→千国→白馬村	31.2	6:15	15:55	9:40	9.7	3.2	快晴		長野県白馬村	白馬シンフォニー	
3日目	9月29日	(土)	(前終点)→青木湖→中綱湖→木崎湖	29.8	6:15	15:15	9:00	9.0	3.3	快晴		長野県木崎湖温泉	民宿やまく館	
4日目	9月30日	(日)	(前終点)→大町→追分→穂高	32.9	7:00	15:30	8:30	8.5	3.9	曇り後雨		長野県安曇野市	あづみ野パークホテル	
5日目	10月1日	(月)	(前終点)→松本→(五千石街道)→小赤	33.1	6:00	15:40	9:40	9.2	3.6	曇り後晴れ		長野県松本市	民宿癒しの里近ちゃん	
6日目	10月2日	(火)	(前終点)→塩尻→(三州街道)→辰野→伊那新町	32.0	6:45	14:45	8:00	8.0	4.0	晴れ	塩尻合流点	長野県辰野町	たつのパークホテル	
7日目	10月3日	(水)	(前終点)→沢渡→駒ヶ根	32.5	6:20	15:20	9:00	9.0	3.6	曇り後雨		長野県駒ヶ根市	駒ヶ根グリーンホテル	
8日目	10月4日	(木)	(前終点)→飯田→(遠州街道)→鳩ヶ嶺八幡宮 →下久堅	39.1	5:40	15:40	10:00	10.0	3.9	快晴		長野県飯田市	旅館宝乃湯	
9日目	10月5日	(金)	(前終点)→(小川路峠)→上町→(合戸峠)→和田 →八重河内	38.9	6:20	17:10	10:50	10.8	3.6	晴れ	上町合流点	長野県飯田市	民宿いろいろの宿島畑	
10日目	10月6日	(土)	(前終点)→(青崩峠)→水窪→切開→西渡	38.1	5:55	17:35	11:40	11.7	3.3	晴れ		静岡県佐久間町	民宿植山食堂	
11日目	10月7日	(日)	(前終点)→名古屋尾→(秋葉山)→(秋葉山三尺坊) →犬居	28.2	6:40	15:40	9:00	9.0	3.1	小雨後晴れ		静岡県春野町	民宿暫	
12日目	10月8日	(月)	(前終点)→大久保→三倉→森町	24.7	7:10	14:30	7:20	7.3	3.4	曇り		静岡県森町	新家旅館	
13日目	10月9日	(火)	(前終点)→播磨→紅津→掛川	32.7	7:05	15:05	8:00	8.0	4.1	快晴		静岡県菊川市	ルートイン菊川インター	
14日目	10月10日	(水)	(前終点)→下平川→(塩買坂)→相良→須々木	23.9	7:05	14:25	7:20	7.3	3.3	快晴		静岡県牧之原市	BHおじろ	
15日目	10月11日	(木)	(前終点)→堀野新田→御前崎 →御前崎海岸(太平洋)	15.9	6:15	9:05	2:50	2.8	5.6	曇り後快晴		長野県塩尻市	塩尻ステーションホテル	
[もう一つの旧塩の道]				小計	462					384	←ルート沿い計画距離			
16日目	10月12日	(金)	塩尻(三州街道分岐)→(塩尻峠)→下諏訪→茅野	30.8	6:00:00	13:40:00	7:40	7.7	4.0	曇り後快晴	塩尻合流点	長野県茅野市	BHさかえや	
17日目	10月13日	(土)	(前終点)→鹿音→(七曲)→(杖突峠)→四日市場	23.2	6:30:00	13:30:00	7:00	6.5	3.6	快晴		長野県高遠町	民宿両国屋あら川	
18日目	10月14日	(日)	(前終点)→高遠→市野瀬	27.5	7:00:00	15:00:00	8:00	7.5	3.7	快晴		長野県伊那市	民宿平家の里	
19日目	10月15日	(月)	(前終点)→(分杭峠)→梨原→(中尾峠)→大河原	33.7	6:00:00	15:10:00	9:10	9.2	3.7	快晴		長野県大鹿村	旅館赤嶺館	
20日目	10月16日	(火)	(前終点)→(地藏峠)→(川底・河原ハイク) →[上町(G)]	29.1	6:20:00	14:20:00	8:00	8.0	3.6	快晴	上町合流点	ゴール		
				小計	144					(最終日泊)→長野県飯田市				
				合計	606					504	←ルート沿い計画距離			
				1日平均	31.1					8.7	3.6	25.2		
				km					時間	km/h	km			

(注1) ルート沿い計画距離に対して実歩行距離が、102km(1日当り5.1km程)長くなった理由は、山道の登降(沿面距離)、神社・仏閣立寄り等のジクザク歩き方の影響による。

(注2) 距離と時間の集計は、旧街道・古道沿い関係のみであり、長時間(片道15分・500m程度超過)街道を離れた場合などの移動ロスを除いて補正している。