

# 東京23区探索徒歩の旅

## 【25】まとめ(最終回)

2014年12月31日

- |      |      |           |
|------|------|-----------|
| 【1】  | はじめに | 1月 1日(水)  |
| 【2】  | 足立区  | 2月 1日(日)  |
| 【3】  | 荒川区  | 3月23日(日)  |
| 【4】  | 板橋区  | 3月30日(日)  |
| 【5】  | 江戸川区 | 4月19日(土)  |
| 【6】  | 大田区  | 4月27日(土)  |
| 【7】  | 葛飾区  | 5月31日(土)  |
| 【8】  | 北区   | 4月29日(火)  |
| 【9】  | 江東区  | 5月 2日(金)  |
| 【10】 | 品川区  | 5月 4日(日)  |
| 【11】 | 渋谷区  | 6月14日(土)  |
| 【12】 | 新宿区  | 6月21日(土)  |
| 【13】 | 杉並区  | 7月19日(土)  |
| 【14】 | 墨田区  | 7月27日(日)  |
| 【15】 | 世田谷区 | 8月 9日(土)  |
| 【16】 | 台東区  | 8月13日(水)  |
| 【17】 | 中央区  | 8月30日(土)  |
| 【18】 | 千代田区 | 9月 6日(土)  |
| 【19】 | 豊島区  | 9月28日(日)  |
| 【20】 | 中野区  | 10月21日(火) |
| 【21】 | 練馬区  | 10月25日(土) |
| 【22】 | 文京区  | 11月23日(日) |
| 【23】 | 港区   | 11月29日(土) |
| 【24】 | 目黒区  | 12月 6日(土) |
| 【25】 | まとめ  | 12月31日(火) |



## 1. はじめに

2014年12月6日、1年掛けた東京23区探索徒歩の旅は全て完了した。

徒歩延べ日数:23日 総距離数:469km 総時間142時間10分。

2014年1月1日に立てた目標、目的は、ほぼ達成した。

## 2. 結果

### 1) 目標に対し

#### (1) 有言実行

- ・23回/年という膨大な回数、夏の暑さと冬の寒さ、心の疲れと体の疲れにより、途中、何度か挫折そうになった。
- ・周りの人たちにやるぞと言ってしまい、自分を逃げられない状況にしたため、最後までやり遂げるしかなかった。
- ・結論は、難しい事はあまり考えず、根本的に歩く事が好きになってしまえば良い。

#### (2) 何事にも目的を持ってチャレンジする。常に歩くこと。

- ・できないと思った瞬間、チャレンジは終わってしまう。先ずは一步踏み出してみることである。
- ・何事も目的をしっかり持つ必要がある。目的が無いと途中で先が見えなくなる。
- ・準備と計画と反省、PDCAをしっかり回すと持続する。
- ・チャレンジは周りの理解と協力が無いとできない。(家族、ブログの読者さん 等々)
- ・ステップ毎に自分に御褒美を与える。(ビール、氷結、ちゃんこ鍋 等々)
- ・心に余裕を持つ。

#### (3) 日本人に生まれて良かったと思う

- ・多くの見聞と出会いと経験により、多くの深い感動を得ることができた。  
日本人に生まれて、ほんと良かったと、しみじみ思った。

### 2) 目的に対し

#### (1) 東京探索を通じて日本・日本人の素晴らしさを再確認する。

- ・東京タワー、オリンピック競技場、新幹線等は全て、戦後20年以内に造られている。  
そして、全てが世界一級品である。  
日本人の勤勉さ、努力、チークワークの素晴らしさを再認識した。

#### (2) 23区を同基準で評価し、それぞれの特徴の理解を深める。

- ・同じ東京でありながら、全ての区は全ての特徴が異なる。(次項参照)
- ・この特徴を理解することにより、自分の感受性が高まった。

#### (3) 約260km(平均20km/回)徒歩に挑戦する

- ・結果的には、総距離数469kmの一大徒歩の旅となり、挑戦は完了した。
- ・小生の徒歩の挑戦は、まだ終わらない。更に続く。

#### (4) 行き帰りの交通機関を楽しむ

- ・大月発、朝の中央快速には23回お世話になった。  
毎回、外の景色は異なって見えた。春夏秋冬の違いもあるが、  
見る人のこころ模様が大きく影響することがわかった。

#### (5) それぞれの御当地グルメを楽しむ

- ・東京には、美味しいものが無限大ある。

### 3) 具体的内容

#### (1) 歴史を紡ぐ神社・史跡めぐり

明治神宮、靖国神社、護国寺、谷中寺町、浅草、両国、亀戸、柴又、北千住、北品川 他

(2) 憩いの庭園・公園を觀賞

皇居、浜離宮、新宿御苑、上野公園、飛鳥山公園、門前仲町、葛西臨海公園 他

(3) 都心の人気タウンをぶらぶら

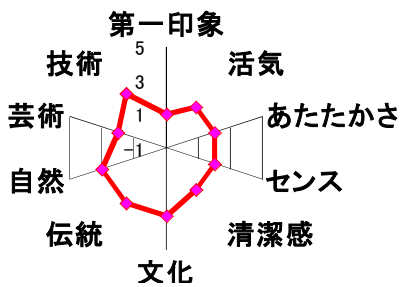
東京スカイツリー、銀座、渋谷、新宿、池袋、赤坂・六本木、青山・表参道、立石 他

(4) 河辺と海辺の散歩道を楽しむ

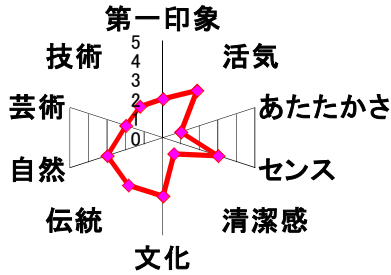
隅田川、神田川、目黒川、荒川、大井ふ頭、羽田空港、平和島公園 他

4) 23区の評価ランク 合計が同点の場合は好きな方を上とした

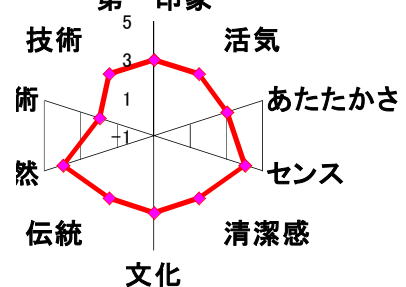
23位 足立区  
合計23点



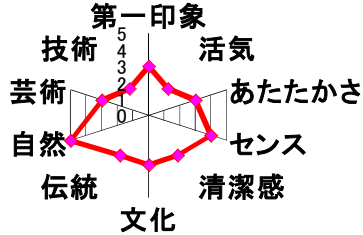
22位 新宿区  
合計23点



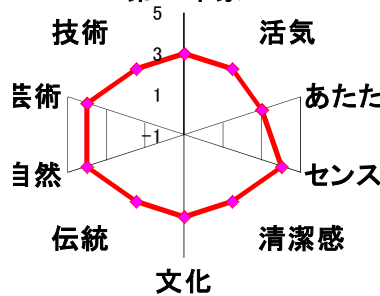
21位 江戸川区  
合計21点



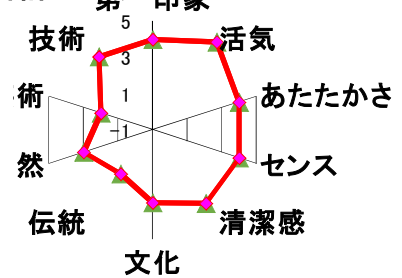
20位 杉並区  
合計31点



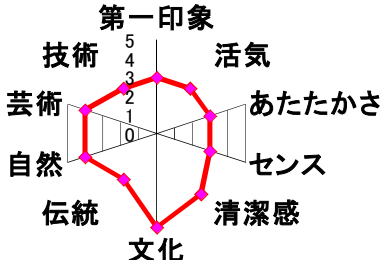
19位 世田谷区  
合計33点



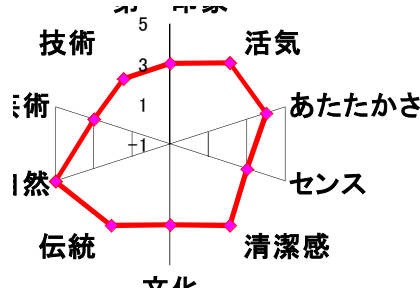
18位 荒川区  
合計35点



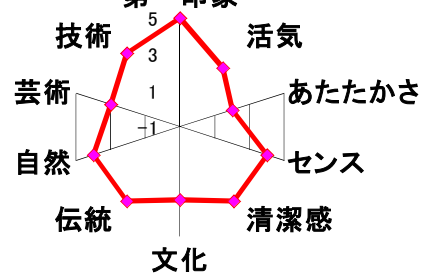
17位 中野区  
合計35点



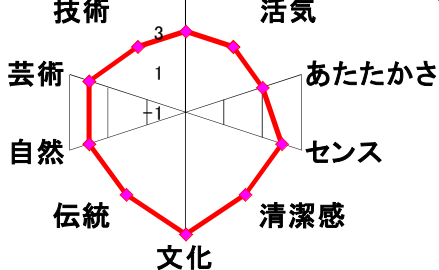
16位 練馬区  
合計36点



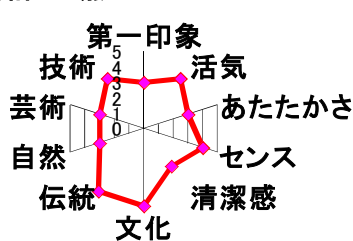
15位 大田区  
合計36点



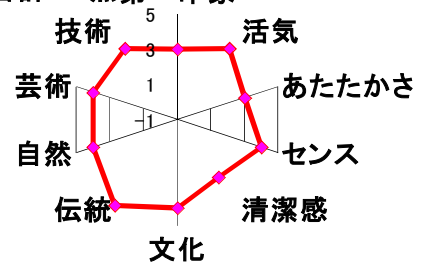
14位 北区  
合計37点



13位 品川区  
合計37点

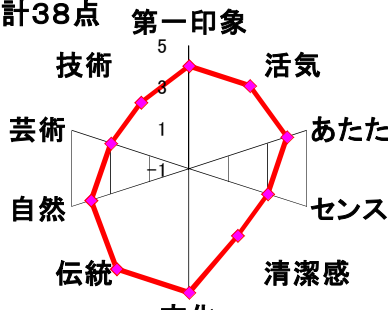


12位 板橋区  
合計38点



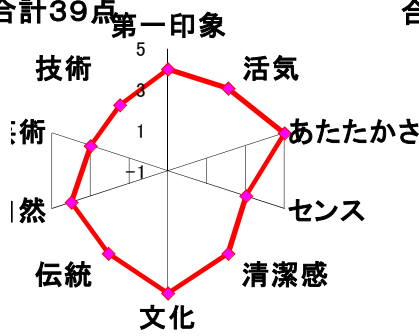
11位 墨田区

合計38点



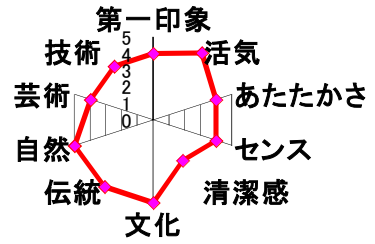
10位 葛飾区

合計39点



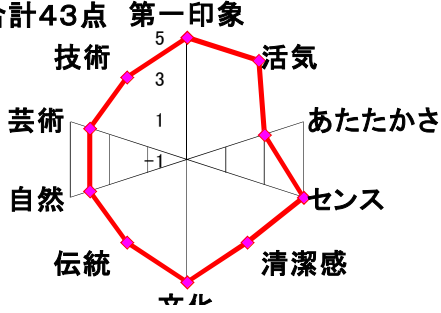
9位 江東区

合計43点



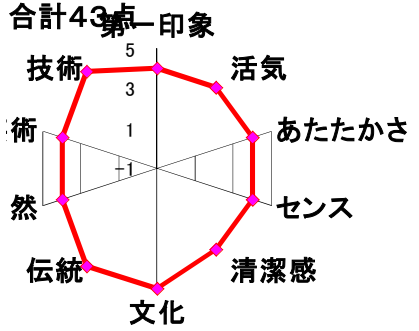
8位 渋谷区

合計43点



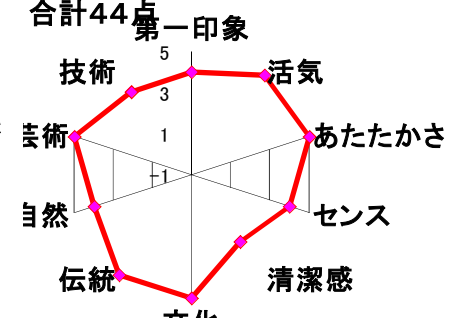
7位 文京区

合計43点



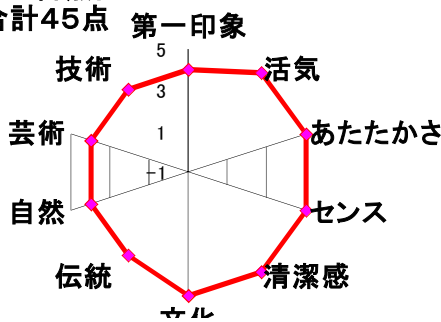
6位 台東区

合計44点



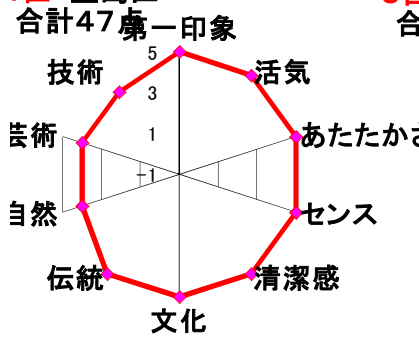
5位 目黒区

合計45点



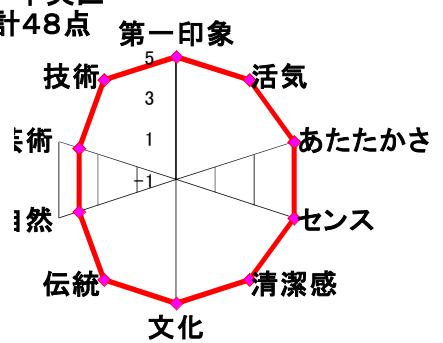
4位 豊島区

合計47点



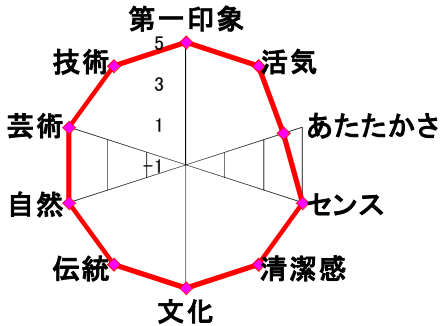
3位 中央区

合計48点



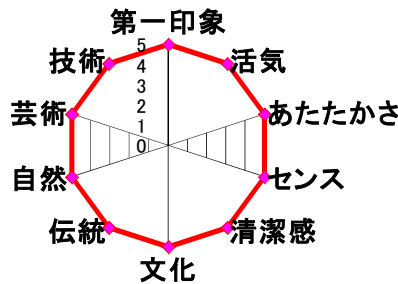
2位 港区

合計49点



1位 千代田区

合計50点



5) 心に残ったベスト10



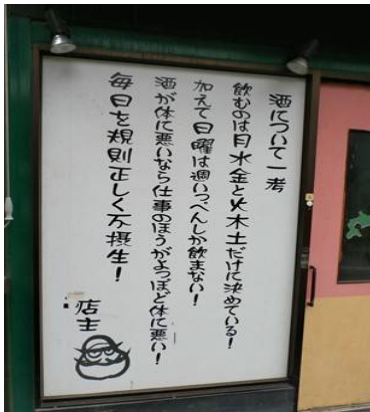
10位 大田区 池上線  
小生の青春の歌の舞台



9位 墨田区 烏ちゃんこ鍋  
量の多さと相撲を取った



8位 中央区 佃島  
まるで田舎の漁港



7位 新宿区 飲み屋の看板  
飲んべえの神髓を突いている



6位 千代田区 靖国神社 親子の碑  
家族構成が小生と同じ



5位 港区 東京タワー  
昭和33年 ほとんど手造り



4位 北区 隅田川スタート地点  
重厚で神々しい雰囲気



3位 渋谷区 国立代々木競技場  
昭和39年建設 曲線の美しさに感動



2位 葛飾区 寅さん  
懐かしさに涙が出た



1位 中野区 哲学堂公園  
雰囲気呑まれて、全身鳥肌がたつ

### 3. まとめ

旅を終えての印象は、東京は世界のスーパーシティの中でも、たいへん個性的であるということ。個性的、イコール日本的だと思う。

人、文化、歴史、伝統、技術、自然、治安、交通、芸術、教養、メディア、宗教、建物、グルメにおいて、日本的であった。日本的、我々日本人にとって心地良い響きがある。

今回の東京23区探索徒歩の旅の最大の成果は、“日本的”というものが、どういうものが具体的に感じる事ができたことである。

小生、今回の東京23区探索徒歩の旅を含めて、過去4回、1年を通してテーマを決め徒歩の旅を実施してきた。

最初は、徒歩の旅自体が目的であったが、この頃徒歩の旅は手段、小生流に言えば修行であり、目的は修行をすることにより自己を高めることと思い始めている。

小生の徒歩の旅の修行は

2011年、甲州街道(日野～下諏訪)徒歩の旅

・ただひたすら目的地に向かって歩き続ける修行であった。

2012年、日本一富士山が美しく見られる大月秀麗富嶽十二景を訪ねて19峰登山

・山に入ったら何が起こるかわからない、まさしく自然との戦いの修行であった。

2013年、富士山一周徒歩の旅

・自身の5感を研ぎ澄ます修行であった。

2014年、東京23区探索徒歩の旅

・東京を一言で表わすための感性の修行、答えは“日本的”であった。

自己を高める手段として

①経験 : 仕事、生活、**旅**

②情報 : 本、芸術、メディア

③対人 : 家族、会社、友人、地域、恋愛

があると思っている。

自分は、この一年、**旅**に多くの時間を費やした。

1回 : 準備2Hr 旅12Hr(含移動&カフェでデータまとめ) まとめ8Hr = 22Hr

全体 : 22Hr×23回 + 計画&まとめ10Hr = 516Hr (21.5日相当 1年の内6%)

この時間は、若干、他の手段を犠牲にしたこともあったが、自己を高めるのには、非常に有効な時間であった。

やり遂げた自分を少し褒めてやりたい。(あまり褒めると木に登るので止めとく。)

お正月、毛ガニ&にごり酒が準備されている。

2015年新たな年、更なるチャレンジが小生を待っている。

2014年12月31日

折笠 公徳