

# コースづくり用地図 [東京・中心部]

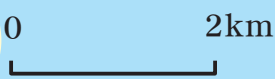


## [横浜・中心部]





下調べで見つけた  
 来訪候補地を記入しよう  
 詳しい地図が必要な場合は  
 「でかMAP 東京」「でかMAP 鎌倉・横浜中心部図」(ユニプラン発行)がおすすめ



# 来訪地と交通機関を選択し、 コースと行程計画を決定しよう

## 東京の交通ガイド

### 交通網の構造

コースづくりは移動手段と併せて検討する必要がある。東京都23区は人口が多いため、鉄道網が発達していても便利。運行本数も多いため、少ない待ち時間で移動できる。

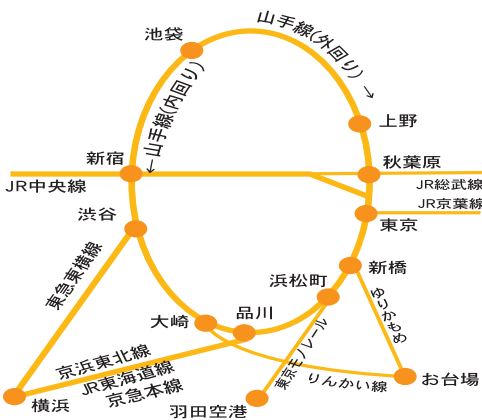
ここでまず、網の目状に複雑に走行しているJR線、地下鉄線、私鉄線など、東京都23区の交通網の構造を把握しよう。

#### ① JR中央線に注目

・JR中央線は、東京都の中央を、都心部中核の東京駅と都庁のある新宿駅を結んで西の方へまっすぐ走行している。(JR中央線は各駅停車と快速があるので注意)

#### ② JR山手線に注目

・東京駅から渋谷、新宿、池袋の三大副都心を通るJR山手線が循環している。  
・JR山手線は、東京都23区の中心部の29駅を循環している。外回り(右回り)と内回り(左回り)があり、1周約1時間。  
・JR山手線には、私鉄や地下鉄のターミナルとなっている駅が多数ある。



・私鉄は山手線から郊外に延びている。つまり郊外から山手線各駅までの運行となっている。

・地下鉄は郊外から山手線各駅を経て、山手線内部への運行となっている。

・したがって、各エリアへのアクセスは、山手線各駅からの乗り換えをチェックしてみよう。たとえば次のようなアクセスがあげられる。

〔東京、新宿から国会議事堂前方面〕

〔上野から浅草方面〕

〔秋葉原から両国方面〕

〔有楽町、新宿、浜松町、恵比寿などから六本木方面〕

〔新橋からお台場方面〕

〔浜松町から羽田空港方面〕

#### ③ 東京・横浜間の移動

・山手線の東京駅～品川駅と横浜駅はJR東海道本線、京浜東北線で、品川駅と横浜駅は京急本線で、渋谷駅と横浜駅は東急東横線で結ばれている。

#### ④ 地下鉄

・地下鉄は、東京メトロと都営地下鉄に分かれている。(乗り換えが不便な駅もあるので注意)

#### ⑤ バス

バスは、主として生活者を利用対象者として鉄道の間を埋めるように運行している。大手町・丸の内・有楽町地区を結ぶ一周30分のルートを15分間隔で運行する無料の丸の内シャトルはチェックしておこう。(http://www.hinomaru.co.jp/metrolink/marunouchi/)

観光者用のバスは、はとバス、スカイバス(2階建てのオープンバス)、水上バス(お台場や隅田川遊覧)、シーバス(横浜駅とみなとみらいなどを運行)がある。

## 割安チケットを活用しよう

コースづくりをしながら、割安チケットの利用も検討しよう。

### ■東京での移動

- ①東京フリー切符  
都区内のJR線と都営地下鉄・東京メトロ・都電・都バスが1日乗り放題。
- ②都営地下鉄・東京メトロ共通一日乗車券  
都営地下鉄・東京メトロの全路線が1日乗り放題。
- ③都電・都バス・都営地下鉄一日乗車券  
都電・都バス・都営地下鉄が1日乗り放題。
- ④東京地下鉄一日乗車券  
東京メトロ全線が1日乗り放題。
- ⑤都バス一日乗車券  
23区内の都バスが1日乗り放題。
- ⑥ゆりかもめ一日乗車圏  
ゆりかもめ全線が1日乗り放題。

### ■横浜での移動

- ⑧みなとぶらりチケット  
横浜駅周辺をフリー区間とし(要確認)、市営地下鉄、市営バス、100円バスが1日乗り放題。
- ⑨みなとみらい線一日乗車券  
みなとみらい線が1日乗り放題。
- ⑩横浜フリーキップ  
JR根岸線(京浜東北線)の横浜～新杉田間と、横浜市営のバス「あかいつつ」が1日乗り放題。

### ■東京～横浜と横浜での移動

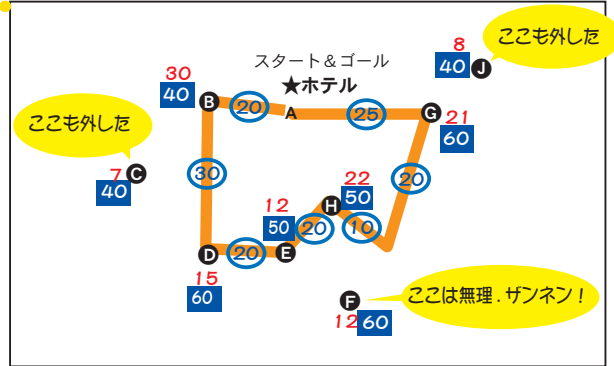
- ⑫横浜1DAYきっぷ  
品川駅からの京急線各駅と横浜駅間の往復切符に、みなとみらい線、横浜の京急線、市営地下鉄、市営バスの一乗車券をセットにした切符。
- ⑬みなとみらいチケット  
渋谷駅からの東急線各駅と横浜駅間の往復切符に、みなとみらい線の一乗車券をセットにした切符。



# 班別自主研修の行程計画づくり

## ステップ5 コースの決定

- 重要度の高いものをつないで、移動しやすいようにコース化しよう。
- 班別行動時間に合わせて、最終的な来訪地と見学コースを決めよう。  
このとき、みんなが行きたい重要な所でも、一カ所だけ離れすぎている来訪をあらかじめなくてはならなかったり、あまり見どころがないのに、立ち寄りやすさから見学コースに加えたりすることになるかもしれない。
- 昼食をどこでとるか、おみやげの買い物はどこですか、それらにどのくらい時間をとるかもコースの中に加えて考えよう。
- 効率よく移動できるコースづくりをすることで、ゆとりがもてるプランにしよう。



50 見学所要時間 (27) 移動時間 (平均)

コースは、A⇒B⇒D⇒E⇒H⇒G⇒Aで、所要時間の合計は344分となる。

$$20 + 40 + 30 + 60 + 20 + 50$$

$$20 + 50 + 30 + 60 + 25 = 405 \text{ 分}$$

ここで、昼食、おみやげの買物は90分とし、総計495分。9時に出発して、17時15分にホテルにゴールインという計画。

## ステップ6 行程計画を立てよう (7頁にワークシートがある)

行程計画というのは、みんなで出発してから、帰ってくるまでのその日のスケジュールを作ることだ。たとえば、東京タワー近くのホテルから浅草寺に行く場合を検討してみよう。

- ・ホテルを午前9時30分に出発し、徒歩3分で都営三田線御成門駅に到着。約5分の改札時間(待機時間を含む)を経て午前9時38分に地下鉄に乗って、午前9時42分に三田駅に着く。都営浅草線に乗換えて10時3分に浅草駅に着く。徒歩7分で10時10分に浅草寺に到着。
  - ・東京フリーきっぷ利用・拝観料：無料
  - ・見学と買い物(おみやげ用)の所要時間60分
- このときワークシートへの記入例は、次のようになる。

乗り物利用	徒歩	目的地
※改札や乗換の時間は5分とする ※駅名の( )内は、駅ナンバリング 改札時間 5分	3分	発 9:30 出発地—ホテル・旅館など ○○○ホテル
路線名 都営三田線 駅名 御成門駅(106) 発 9:38 料金 円 乗車時間 4分 駅名 三田駅(104) 着 9:42	分	着 : 見学・立寄スポット 滞在 分 発 :
※この乗車時間は、地下鉄1区間の乗車時間を約2分として算出 改札または乗換時間 5分	分	円 計画を決めたら、太い実線をつないで見やすくしよう
路線名 都営浅草線 駅名 三田駅(A08) 発 9:47 料金 円 乗車時間 16分 駅名 浅草駅(A18) 着 10:3	7分	着 10:10 見学・立寄スポット 浅草寺 滞在 60分 発 11:10
改札または乗換時間 5分	7分	費用 買物 1000円

# 【 次の来訪地への移動に必要な時間の算出の仕方 】

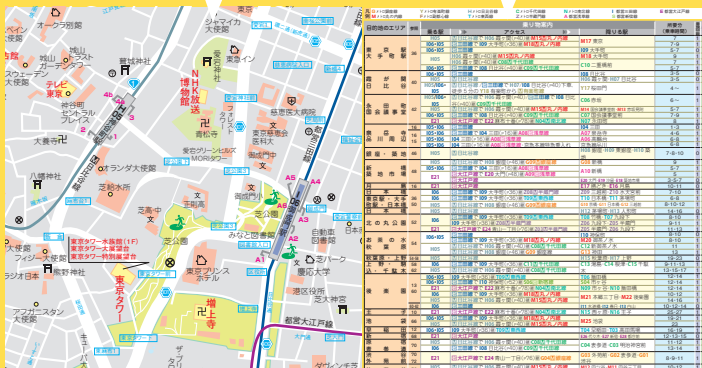
鉄道等による<sup>らいほうち</sup>来訪地の移動に必要な時間を推計するのは、このワークブックの姉妹本『乗る&歩く東京編』を使うととても便利。

ある来訪地と次の来訪地の地図を見ながら、利用する路線と駅、移動時間などが簡単にチェックでき、徒歩時間も含めて移動に要する時間の計算ができる。

東京都交通局と東京メトロは、駅ナンバリングによる乗換案内を行っているので、この駅ナンバリングも確認しよう。

今いる場所  
をチェック

次に来訪する目的地  
への駅とアクセス



## 『乗る&歩く東京編』の使い方〈港区の東京タワーにおいて、台東区の浅草寺に行く場合:上の見開き頁を参照〉

今いる場所の頁を開ける

『乗る&歩く東京編』の目次、「拝観・見学施設案内」の頁で東京タワーを探し、頁を開く。左頁の今いる場所の地図で、東京タワーを確認する。最寄の鉄道駅は、神谷町駅、赤羽橋駅、御成門駅、芝公園駅などがあげられる。

目的地のエリアを横に見ていく

次に来訪する目的地への「のりもの案内」が、右頁にあるので、目的地のエリアの中から浅草を探す。浅草の項を見ると、3つのアクセスの仕方がわかる。  
 ケースA 都営大江戸線の赤羽橋駅から大門駅行って、浅草線に乗換え、浅草駅で降りる。〈目的エリア浅草の地図を確認する〉  
 ケースB 都営三田線の御成門駅または芝公園駅から三田駅行って、浅草線に乗換え、浅草駅で降りる。  
 ケースC 東京メトロ・日比谷線の神谷町駅から銀座駅行って、銀座線に乗換え、浅草駅で降りる。

目的地に行くケースごとに移動時間を概算する

移動時間 ≒  
 ① 乗車駅までの徒歩時間  
 +  
 ② 改札または乗換等の時間  
 ≒各5分とする  
 +  
 ③ 乗車時間  
 +  
 ④ 下車駅から目的地までの徒歩時間

### 【ケースAの検討】

① 6分+② 2×5分+③ 18分+④ 7分= 41分

### 【ケースBの検討】

① 9分+② 2×5分+③ 20分+④ 7分= 46分  
 ① 12分+② 2×5分+③ 18分+④ 7分= 47分

### 【ケースCの検討】

① 9分+② 2×5分+③ 23分+④ 6分= 48分

計算した移動時間を比較し、利用する駅と路線を決定

3つのケースの比較により、どれかを選択する。ここでは、徒歩時間と移動時間が短い**ケースA**を選択。

目的地までの移動時間

約41分

乗り物利用		徒歩	目的地
※改札や乗換の時間は5分として計画			
改札時間 5分		分	発 : 出発地—ホテル・旅館など
路線名	駅名 発 : 料金 円 乗車時間 分 駅名 着 :	分	着 : 見学・立寄スポット 滞在 分
改札または乗換時間 5分		分	発 : 費用 円
路線名	駅名 発 : 料金 円 乗車時間 分 駅名 着 :	分	着 : 見学・立寄スポット 滞在 分
改札または乗換時間 5分		分	発 : 費用 円
路線名	駅名 発 : 料金 円 乗車時間 分 駅名 着 :	分	着 : 見学・立寄スポット 滞在 分
改札または乗換時間 5分		分	発 : 費用 円
路線名	駅名 発 : 料金 円 乗車時間 分 駅名 着 :	分	着 : 見学・立寄スポット 滞在 分
改札または乗換時間 5分		分	発 : 費用 円
路線名	駅名 発 : 料金 円 乗車時間 分 駅名 着 :	分	着 : 見学・立寄スポット 滞在 分
改札または乗換時間 5分		分	発 : 費用 円
路線名	駅名 発 : 料金 円 乗車時間 分 駅名 着 :	分	着 : 見学・立寄スポット 滞在 分
改札または乗換時間 5分		分	発 : 費用 円
<b>B</b>		<b>A</b>	

乗り物利用	徒歩	目的地																											
<b>B</b>																													
<table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width:15%;">路線名</td> <td style="width:35%;">駅名</td> <td style="width:15%;">発</td> <td style="width:15%;">：</td> <td style="width:20%;"></td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align:center;">料金</td> <td style="text-align:center;">円</td> <td style="text-align:center;">乗車時間</td> <td style="text-align:center;">分</td> </tr> <tr> <td></td> <td>駅名</td> <td>着</td> <td>：</td> <td></td> </tr> </table>	路線名	駅名	発	：			料金	円	乗車時間	分		駅名	着	：		○	<table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width:15%;">着</td> <td style="width:15%;">：</td> <td style="width:70%;">見学・立寄スポット</td> </tr> <tr> <td>滞在</td> <td>分</td> <td></td> </tr> <tr> <td>発</td> <td>：</td> <td style="text-align:right;">費用</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td style="text-align:right;">円</td> </tr> </table>	着	：	見学・立寄スポット	滞在	分		発	：	費用			円
路線名	駅名	発	：																										
	料金	円	乗車時間	分																									
	駅名	着	：																										
着	：	見学・立寄スポット																											
滞在	分																												
発	：	費用																											
		円																											
改札または乗換時間 5 分	← ○																												
<table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width:15%;">路線名</td> <td style="width:35%;">駅名</td> <td style="width:15%;">発</td> <td style="width:15%;">：</td> <td style="width:20%;"></td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align:center;">料金</td> <td style="text-align:center;">円</td> <td style="text-align:center;">乗車時間</td> <td style="text-align:center;">分</td> </tr> <tr> <td></td> <td>駅名</td> <td>着</td> <td>：</td> <td></td> </tr> </table>	路線名	駅名	発	：			料金	円	乗車時間	分		駅名	着	：		○	<table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width:15%;">着</td> <td style="width:15%;">：</td> <td style="width:70%;">見学・立寄スポット</td> </tr> <tr> <td>滞在</td> <td>分</td> <td></td> </tr> <tr> <td>発</td> <td>：</td> <td style="text-align:right;">費用</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td style="text-align:right;">円</td> </tr> </table>	着	：	見学・立寄スポット	滞在	分		発	：	費用			円
路線名	駅名	発	：																										
	料金	円	乗車時間	分																									
	駅名	着	：																										
着	：	見学・立寄スポット																											
滞在	分																												
発	：	費用																											
		円																											
改札または乗換時間 5 分	← ○																												
<table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width:15%;">路線名</td> <td style="width:35%;">駅名</td> <td style="width:15%;">発</td> <td style="width:15%;">：</td> <td style="width:20%;"></td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align:center;">料金</td> <td style="text-align:center;">円</td> <td style="text-align:center;">乗車時間</td> <td style="text-align:center;">分</td> </tr> <tr> <td></td> <td>駅名</td> <td>着</td> <td>：</td> <td></td> </tr> </table>	路線名	駅名	発	：			料金	円	乗車時間	分		駅名	着	：		○	<table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width:15%;">着</td> <td style="width:15%;">：</td> <td style="width:70%;">見学・立寄スポット</td> </tr> <tr> <td>滞在</td> <td>分</td> <td></td> </tr> <tr> <td>発</td> <td>：</td> <td style="text-align:right;">費用</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td style="text-align:right;">円</td> </tr> </table>	着	：	見学・立寄スポット	滞在	分		発	：	費用			円
路線名	駅名	発	：																										
	料金	円	乗車時間	分																									
	駅名	着	：																										
着	：	見学・立寄スポット																											
滞在	分																												
発	：	費用																											
		円																											
改札または乗換時間 5 分	← ○																												
<table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width:15%;">路線名</td> <td style="width:35%;">駅名</td> <td style="width:15%;">発</td> <td style="width:15%;">：</td> <td style="width:20%;"></td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align:center;">料金</td> <td style="text-align:center;">円</td> <td style="text-align:center;">乗車時間</td> <td style="text-align:center;">分</td> </tr> <tr> <td></td> <td>駅名</td> <td>着</td> <td>：</td> <td></td> </tr> </table>	路線名	駅名	発	：			料金	円	乗車時間	分		駅名	着	：		○	<table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width:15%;">着</td> <td style="width:15%;">：</td> <td style="width:70%;">見学・立寄スポット</td> </tr> <tr> <td>滞在</td> <td>分</td> <td></td> </tr> <tr> <td>発</td> <td>：</td> <td style="text-align:right;">費用</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td style="text-align:right;">円</td> </tr> </table>	着	：	見学・立寄スポット	滞在	分		発	：	費用			円
路線名	駅名	発	：																										
	料金	円	乗車時間	分																									
	駅名	着	：																										
着	：	見学・立寄スポット																											
滞在	分																												
発	：	費用																											
		円																											
改札または乗換時間 5 分	← ○																												
<table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width:15%;">路線名</td> <td style="width:35%;">駅名</td> <td style="width:15%;">発</td> <td style="width:15%;">：</td> <td style="width:20%;"></td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align:center;">料金</td> <td style="text-align:center;">円</td> <td style="text-align:center;">乗車時間</td> <td style="text-align:center;">分</td> </tr> <tr> <td></td> <td>駅名</td> <td>着</td> <td>：</td> <td></td> </tr> </table>	路線名	駅名	発	：			料金	円	乗車時間	分		駅名	着	：		○	<table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width:15%;">着</td> <td style="width:15%;">：</td> <td style="width:70%;">出発地—ホテル・旅館など</td> </tr> </table>	着	：	出発地—ホテル・旅館など									
路線名	駅名	発	：																										
	料金	円	乗車時間	分																									
	駅名	着	：																										
着	：	出発地—ホテル・旅館など																											
改札または乗換時間 5 分	← ○																												

交通費合計	円
一日乗車券	円
～	円
～	円
～	円
～	円
～	円

費用合計	円	備考
交通費合計	円	
拝観・入場料	円	
昼食代	円	
おみやげ代	円	
その他	円	



班で最終決定した  
来訪地・見学スポットの  
見どころを記入しよう

時刻	見学スポット	見どころ
到着 時 分 出発 時 分		
到着 時 分 出発 時 分		
到着 時 分 出発 時 分		
到着 時 分 出発 時 分		
到着 時 分 出発 時 分		
到着 時 分 出発 時 分		
到着 時 分 出発 時 分		
到着 時 分 出発 時 分		
到着 時 分 出発 時 分		