



# 第1回奈良まほろば ウルトラオーキング100 km

2024年1月13日(土)・14日(日)

- コース 平城宮跡歴史公園～ならまち～猿沢池～興福寺～東大寺～  
春日大社～山の辺の道～石上神宮～大神神社～飛鳥宮跡～  
石舞台～橿原神宮～藤原宮跡～八木町～今井町～横大路～  
竹内街道～當麻寺～法隆寺～薬師寺～唐招提寺～平城宮
- 主催 NPO 法人日本ウルトラオーキング協会
- 後援 奈良県、奈良市観光協会
- 事務局 アクトレップ株式会社  
〒545-0014 大阪府大阪市阿倍野区西田辺 2-6-21-325  
TEL:06-6699-5000 FAX:06-6699-5800  
E-mail:sports@actrep.com


**必ず下記二次元コードを読み取り、登録をお願い致します。**



グーグルマップ



緊急連絡用 LINE



## ごあいさつ

このたびは第1回奈良まほろばウルトラウォーキングにご参加賜り誠に有難うございます。当大会コースは、創世記日本の原風景の姿を留め、ヤマトタケル命が「倭（やまと）は国のまほろば たたなづく青垣 山隠れる 倭しうるわし」と詠んだ風景を感じられえる山の辺の道や、中世の街並みがそのまま残る横大路などを巡ります。もちろん多くの世界遺産や世界遺産暫定リストにあがる史跡もコース上に見られます。千年にわたるといふ都の地をご堪能ください。

この地に今なお歴史とともに生きる人々の生活や環境に十二分に配慮しご参加いただきますよう皆様のご理解、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

NPO 法人日本ウルトラウォーキング協会  
理事長 辻 祥光

## 大会概要

開催日：2024年1月13日（土）～14日（日）  
受付場所：平城宮跡歴史公園 朱雀門広場 天平みつき館  
受付時間：09:00～10:00  
開会式：10:00～  
スタート：10:30～ ウェーブ START  
ゴール：スタート地点と同じ  
距離：100km  
制限時間：28時間

### <注意事項>

- 主催者は、大会中に発生したすべての不慮の疾患や事故については一切責任を負いません。参加者は、各自の責任において体調管理、貴重品におかれましては自己管理の徹底をお願いいたします。
- コースは有名観光地であり自動車、自転車、歩行者の通行が多くあり、道路交通法並びに関連条例、マナーは厳守して充分注意して歩いてください。

**事務局緊急携帯番号：080-4356-7800**

## <安全対策としてお願い>

夜間歩行や気温低下など想定されます。前照灯（ヘッドライト）及びバックライト（後方点灯）、防寒具、雨具は必ず持参願います。反射タスキは事務局にてご用意します。※要返却

当ルートには住宅街を多く通過します。地域住民への配慮から、特に夜間歩行時の参加者同士の会話をお控え願います。夜間 22 時～翌朝 6 時まで会話自粛をお願いします。

奈良は国内有数の観光地であり、景観保護や地域住民対策等の観点から、従来のコース誘導標識が少なくなっております。歩行の際は安全確保の上、Google マップなどをご確認し歩行願います。

上記項目に関してご理解の程宜しくお願い致します。

※手荷物(1 人 1 個)はスタート地点でそのままゴールされるまでお預かりします。

・紙コップの提供はございません。ホットドリンクは各自のコップをご利用ください。  
耐熱のコップをお勧めします。

## ■ 反射タスキの着用について

第 1 エイドにてスタッフより反射タスキをお渡しいたします。

反射タスキは貸出しとなりますので、ゴール、またはエイドにてご返却願います。

後方の車からの安全のために、全員着用を必ず願います。

なおタスキを着けた場合でもヘッドランプ、バックライトは必ず点灯願います。

～着用例～

必ずリュックの上に  
掛けてください。

カバンにくくりつけ  
たり、手で持たな  
いで下さい。



当日緊急連絡先

080-4356-7800

※電波状態によりつながりにくいことがあるのでご注意ください。

## <新型コロナ感染防止対策について>

感染拡大防止の観点から、下記の対策を実施いたします。皆様のご協力ご理解の程宜しくお願いいたします。

発熱並びに体調不良の方は、参加をお断りさせていただきます。

- ・更衣テントは参加者の接触を避けるため設置しません。
- ・スタート時には歩行スタイルにお着替えの上、お越し願います。
- ・エイドでは原則個別包装の品（おにぎり、サンドイッチ等）をご提供致します。

## <リタイヤ対応について>

- ・リタイヤは原則エイドにて申告願います。やむを得ずルート上またはそれ以外の地点でリタイヤをする場合は、レスキューに向かいます。いずれも相応のお時間がかかる場合があります。
- ・コース上でも制限時間 28 時間以内でゴールできないとスタッフが判断した場合はリタイヤとさせていただきます。
- ・次のエイドまでの区間にてリタイヤされる場合は、お近くの公共交通機関または次のエイドまでの送迎となります。
- ・リタイヤ後エイド等にて長時間待機になる場合があります。事前にご了承願います。ご希望の公共機関・施設への送迎はできません。

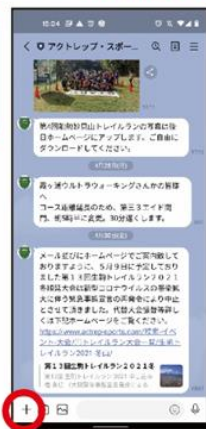
## ■ 現在地を知らせる方法 ■

※事前には必ずアクトレップ緊急連絡 LINE 登録願います。

■ 現在地を知らせる方法 ■ ※事前には必ずアクトレップ緊急連絡 LINE の登録をお願いします。

低体温症・怪我・道迷い等の緊急時には、下記の方法で現在地をスタッフにお知らせすることが可能です。

- ①アクトレップスポーツクラブ LINE ページ左下の一番左にある“+”を選択する。
- ②右の位置情報を選択する。
- ③地図上真ん中あたりの「この位置を送信」を選択すると、本部にお客様の位置情報が届きます。



**第1回 淡路島一周 ウルトラウォーキング 110 km**

■開催 2023年2月11日(土)～12日(日)  
 ■コース 洲本市民広場～おのころ神社～慶野海岸～伊弉諾神社  
 道の駅あわじ～道の駅東浦タニミツバーク～洲本市民広場  
 ■主催 NPO 日本ウルトラウォーキング協会  
 洲本市、洲本観光協会(各予定)  
 ■後援 アクトレップ株式会社  
 〒545-0014 大阪府大阪市阿倍野区西田辺 2-6-21-325  
 TEL:06-6699-5000 FAX:06-6699-5800  
 E-mail:sports@actrep.com

■緊急携帯 080-4356-7800 ※常に携帯電話を取れる状態をお願いします。

必ず下記 QR コードを読み取らせて登録をお願いします。

Google マップ QR コード

## ■Google マップの使い方■

- ①プログラムの Google マップの QR コードをスマホで読み取ります。
- ②コースの線と現在地が出てきます。
- ③矢印標識がなく不安な場合は、こまめに Google マップで現在地を確認して下さい。

※現在地を見てコースの線上にいない場合は、コースから外れている可能性があります。Google マップを頼りにコース線上までお戻りください。

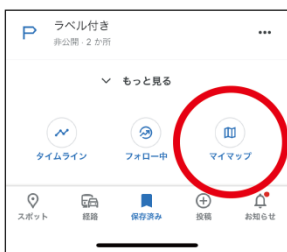
## ■Google マップのコースが消えてしまった場合の出し方■

- ①スマホの Google マップのアプリを開き、一番下の真ん中にある【保存済み】を押して下さい。
- ②指でスクロールして一番下まで行きます。左から【タイムライン】【フォロー中】【マイマップ】の3つの選択肢が出てきますので、右の【マイマップ】を押して下さい。
- ③先ほど読み取った大会名が出てきますので、大会名を押すと再度コースが出てきます。

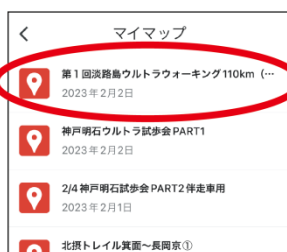
※初めは必ずプログラムの QR コードの読み取りからお願いいたします。



①



②

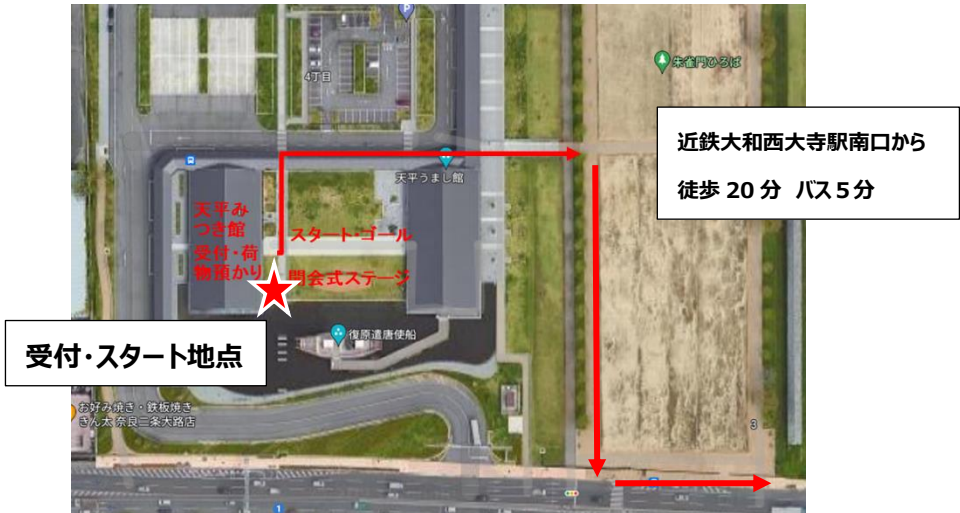


③

マイマップをご利用するには、グーグルアカウントにログインする必要があります。マイマップに表示されない場合は、表紙から再度 QR の読み込みをお願いします。



受付			
地点名	距離	時間	備考
平城宮跡歴史公園朱雀門 広場 天平みつき館	—	9:00~10:00	TOILET 



**【受付時持参】**

- ・参加はがき

**【受付】**

- ・ゼッケン・マップ・荷札・参加賞・反射タスキ（エイドにて貸出、ゴール時要返却）  
 ※ゼッケンは見やすい場所に着けてください（クリップ式）  
 ※荷札は預けられる荷物にお付けください。

スタート	
スタート場所：復元遣唐使船前 芝生広場	
スタート時間	ゼッケン番号
10:30	001~125
10:35	126~250

※  このマークはコース上の主な史跡等。説明は諸説あります。

↓スタート後、朱雀門広場前を南に進み、国道 369 号線の歩道に出て左折、東に進みます。約 3 km直進した油阪の交差点東側を南に横断し南に進みます。

👉 **JR 奈良駅 旧駅舎** 昭和 9 年建設のレトロな建物。

奈良駅前を通過後左折し、ならまち大通りを東に向かいます。  
右側にならまち情報館のある路地を左折し風情のある街並みを猿沢池へ。

👉 **興福寺** 世界遺産 創建 1300 年。中世には大きな権力を持ち朝廷や将軍とも争った。

池を半周し、階段をあがり五重塔の横を通り抜け国道 369 号線を横断し県庁前を通ります。県庁東交差点を左折。すぐの登大路信号を渡り、路地を東大寺方面に進みます。道なりに進むと東大寺の敷地にはいり、すぐに右手大仏殿方向に行きます。南に進路を変え、南大門を通り、多くの観光客と鹿に注意。



👉 **東大寺** 世界遺産 大仏殿、正倉院、南大門など多くの見どころがあります。通過する南大門の金剛力士像は鎌倉時代に運慶・快慶らによって造られたもの。

春日大社前から神域の森に入っていく、本殿方向へ。本殿から春日山原生林の上の祢宜道を通り域外へ。その後は山の辺の道標識をたどり、天理・桜井方向へ

👉 **春日大社** 世界遺産 1300 年の歴史を持つ。貴族の藤原氏の氏神様。奈良公園に多くいる鹿は神様のお使い。



7



- ☛ **山の辺の道** 奈良と桜井を結ぶ古道。日本書紀にその名が見られる。天理・桜井間には 38 の万葉歌碑が道中に置かれている。

山の辺の道の標識 春日大社出てから桜井まであります。



地点名	距離	時間	備考
指定コンビニ① ファミリーマート奈良白毫寺店	9 km	—	TOILET 

↓途中 鹿・イノシシよけの柵があります。後続の方がいない場合は必ず閉めてください。地道・木段・畑のあぜ道・小さなアップダウン多くあります。

地点名	距離	時間	備考
第1エイド 白川ダム 堰堤	18 km	13:00~15:30	TOILET  昼食

- ☛ **石上神宮** 紀元前 1 世紀からあると言われる日本最古級の神社。鶏は時を告げる神聖な生き物として大事にされており、常時 30 羽いる。パワースポットとしても有名な社。

↓石上神宮には正殿の裏から入ります。正殿下の鶏が多くいる鏡池を左折します。

- ☛ **崇神天皇陵** 第 10 代天皇の御陵。実際に実在した最初の天皇という説もある。四道将軍を各地に派遣した。山の辺の道の桜井市金屋の石仏近くにある志貴御懸坐神社がその時の磯城瑞籬宮があった場所。



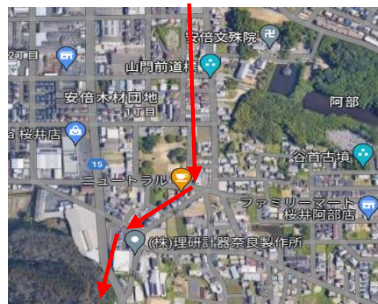
- ☛ **景行天皇陵** 第12代天皇の前方後円墳。日本武尊（ヤマトタケル）の命の父。伊勢神宮の地を探しに諸国を巡った倭姫命は兄妹。
- ☛ **檜原神社** 一番最初の元伊勢と考えられている神社。春分秋分の日、奈良盆地を挟んで向かい二上山の真ん中に日が落ちる夕景は神秘的。
- ☛ **大神神社** 最古級の神社。三輪明神と呼ばれ正殿はなくご神体は背後の三輪山。参道入口の大鳥居は熊野本宮大社の大鳥居に次ぐ日本で2番目の大きさ。コース手前の摂社の狭井神社の境内から三輪山に登ることができる。狭井神社拜殿裏には神聖な湧き水があり、多くの参拝者が汲みに来ている。

地点名	距離	時間	備考
指定コンビニ② セブンイレブン桜井外山店	35 km	—	TOILET 

↓指定コンビニ②を出て西の桜井駅方向に進みます。桜井公民館前を左折し、国道168号線を南へ。JRの踏切を過ぎ小西橋東詰から横大路に少し入ります。すぐに左折し南へ。下関交差点を斜め右方向の路地に進みます。

明日香への山田道に入ります。山田道を3kmほど道なりに進むと飛鳥川につきあたります。飛鳥川を越え左折。川沿いを進み甘櫨丘から明日香村に入っていきます。

**※必ずヘッドライト・バックライトの点灯をお願いします。**



- ☛ **飛鳥寺跡** 世界遺産候補。日本初の仏教寺院遺跡。
- ☛ **飛鳥宮跡** 7世紀の宮殿跡。4つの宮跡があり、飛鳥板蓋宮は中大兄皇子と中臣鎌足によるクーデター乙巳の変（大化の改新）と舞台となった場所。
- ☛ **石舞台** 蘇我馬子の墳墓と見られ、盛土がなくなり石棺室が露出。飛鳥が一望できる場所にある。

地点名	距離	時間	備考
第2エイド 石舞台前 休憩所	45 km	16:30~22:30	 夕食

☛ **天武・持統天皇陵** 世界遺産候補。律令国家の樹立の40代・41代天皇陵墓。天武天皇は壬申の乱の勝利により、天皇となった。古事記、日本書紀の編纂を始めさせた。

☛ **高松塚古墳** 世界遺産候補 四神図の壁画で有名な古墳。年に数回一般公開される。壁画館でレプリカを見ることができる。

↓近鉄飛鳥駅前から国道169号線を北へ。神宮飛鳥口を左折。近鉄線路を超えて少し行くと榎原神宮。神宮前を北上し、神武天皇御陵前を通ります。

☛ **榎原神宮** 初代神武天皇を祭る神社。日本建国の地。創建は新しく明治23年。隣に畝傍山御陵がある。

↓畝傍山東北陵を過ぎたところで右折。藤原宮朱雀大路跡まで東進。藤原宮跡真ん中を北に縦断。入口は畑のような道。大和三山がはっきり見える。

☛ **藤原宮跡** 世界遺産候補。694年~710年に都があった。天武天皇が計画し持統天皇が造営した中国の唐の都を模した本格的な京城。秋にはコスモスが咲き美しい。

☛ **大和三山** 世界遺産候補。畝傍山、香具山、耳成山の三つの山。万葉集の詩歌にもよく詠われる。藤原宮跡からよく見える。

↓藤原宮跡を出て西へ。縄手町交差点西側を横断。国道165号線を北へ。500mほどで左折。横大路へ。八木町を通り抜けます。飛鳥川を越え左折。今井町の中を巡ります。今井町を通ったあとは横大路に戻り西へ。

☛ **横大路** 日本遺産。西暦613年に制定された日本最古の官道。近世には伊勢街道として利用された。古い町並みが残り、奈良らしい歴史を感じさせる。

☛ **八木町** 重要伝統的建造物群保存地区。下ツ道と横大路の十字路にあたり、江戸時代の中期以降、街道町として栄えた。

- ☛ **今井町** 重要伝統的建造物群保存地区。寺内町として発展し、大阪の堺、奈良の今井と並び称される商業の街だった。環濠集落として周りを川と掘割に囲まれている。

地点名	距離	時間	備考
第3エイド ファミリーマート榎原小網町店	61 km	19:00~3:00	TOILET  軽食


↓第3エイドからそのまま7km横大路を西に進む。近鉄磐城駅前交差点を左折、次の角を右折し、竹内街道に入る。大阪府との県境竹内峠近くの菅原神社前を右折し、史跡の丘、瓦堂池、芭蕉小径を通り當麻寺へ

- ☛ **竹内街道** 横大路と一緒に日本遺産に認定されている。難波の宮からなにわ大道を経て、堺の港から河内・近つ飛鳥をとおり横大路を結ぶ古道。
- ☛ **當麻寺** 612年創建。平安時代の三重塔が二基残る美しい寺。中将姫伝説の曼荼羅が有名。

↓當麻寺に入り真ん中あたりを右に出て、大津皇子の歌碑、當麻山口神社一の鳥居、玉ヶ池の西側を通り、道の駅ふたかみパーク當麻へ。

地点名	距離	時間	備考
第4エイド 道の駅ふたかみパーク當麻	73 km	<b>【関門7:00】</b> 20:30~7:00	TOILET  夜食

↓第4エイドから東に進み、良福寺の交差点を左折し国道168号線を10kmほど北へ。王子駅、大和川を越え、三室の交差点を右折。在原業平の和歌で有名な竜田川沿いの公園を北へ。168号線に再び越えたところで右折。第5エイドへ。

地点名	距離	時間	備考
第5エイド セブンイレブン斑鳩町熊田店	85 km	22:45~10:30	TOILET  朝食

↓第5エイドから168号線に歩道がないので北側の道を通り法隆寺前へ。法隆寺からは西ノ京・斑鳩サイクリングロードを通り、平城宮跡歴史公園へ。自転車に注意。

- ☛ **法隆寺** 世界遺産。607年聖徳太子により建立される。世界最古の木造建築物。
- ☛ **法起寺** 世界遺産。聖徳太子建立。706年完成の三重塔は日本最古。

地点名	距離	時間	備考
指定コンビニ③ ファミリーマート 大和郡山外川町店	93 km	—	TOILET 

↓西ノ京・斑鳩サイクリングロードを通ります。薬師寺・唐招提寺に近づきます。

- ☛ **大和郡山城** 理想のナンバー2と言われた豊臣秀長の居城。当時は大和、和泉、紀伊の三ヶ国を治める100万石であった。
- ☛ **薬師寺** 世界遺産。天武天皇が建立発願した古刹。東塔は奈良時代のもの。
- ☛ **唐招提寺** 世界遺産。鑑真和上建立の仏教伝法の寺。

↓秋篠川沿いを進み亀の井ホテル裏側を右折、亀の井ホテル前を横断し、平城宮跡歴史公園に入ります。玉手門から若犬養門を通り朱雀門前広場の復元遣唐使船前へ。

- ☛ **平城宮跡歴史公園** 世界遺産。710年～784年宮城跡。

地点名	距離	時間	備考
GOAL 平城宮跡歴史公園朱雀門 広場 復元遣唐使船前	100 km	15 : 00	TOILET 

9時45分から16時30分の間は、朱雀門ひろば前から近鉄大和西大寺駅行きの「ぐるっとバス」1乗車100円があり、便利です。



**奈良雑学** ※コースプランナーが勝手に信じている説です。

## 仏塔

今回のコースでは非常に多くの三重塔や五重塔を見ることができます。元来は卒塔婆というお釈迦様の骨を安置する場所ですが、きっと建築当時は海外からの最新の技術の建築物で遠くが見渡せるキラキラしたものであったに違いありません。今でいえば六本木ヒルズやスカイツリーって感じですね。

## 前方後円墳

あの形はなんの意味があるのでしょうか。中国の神仙思想に壺中天というのがあり、壺の中に宇宙があり、さらなる世界に通じるという。つまり前方後円墳は逆さまにみると壺の形をしているということ、その中心に石棺があるのです。

## レイライン

レイラインとは古代遺跡やパワースポットが太陽の軌道上などに直線的に配置されたと考えるものです。山の辺の道にある元伊勢の檜原神社は、伊勢齋宮跡、長谷寺、三輪山、箸墓古墳、二上山、大鳥大社、淡路島伊勢久留麻神社を結ぶ北緯 34 度 32 分上にあります。春分・秋分の日には檜原神社に立つと二上山の雄岳・雌岳の真ん中に夕日が沈むのを見られます。冬でも奈良盆地越しに大和葛城山に落ちる夕日が美しいと思われれます。

## 日本遺産

世界遺産と違って日本遺産はその地域の歴史的な文化や伝統を語る「ストーリー」を文化庁が認定するもの。竹内街道・横大路は 1400 年に渡る悠久の歴史を伝える最古の国道として認定。この道を歩くときはその歴史を想像し、中世の旅人の気分を味わってください。

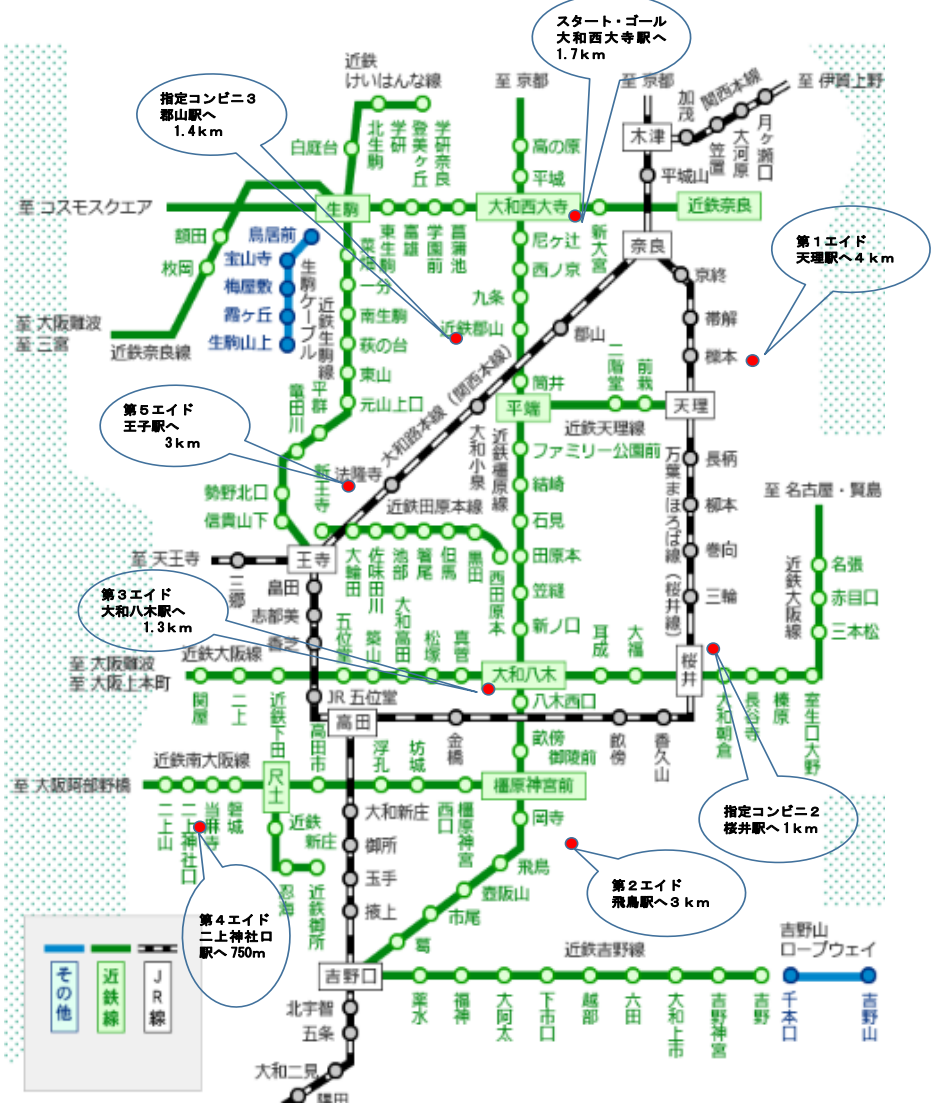
## 元伊勢

各地に元伊勢と呼ばれる神社はありますが、これは現在の伊勢神宮の場所に遷る以前に一時的にせよ天照大神が祀られたという伝承を持つ神社のことです。第 10 代崇神天皇の時までは天皇と天照大神は「同床共殿」、すなわち皇居内に祀られていたのです。その状態を畏怖した崇神天皇が娘の豊鋤入姫命に命じ、ふさわしい場所を探しに行かせ、それを第 11 代垂仁天皇が引き継ぎ娘の倭姫命が最終的に決めた場所が現在の伊勢です。最初に遷された場所が今回通る檜原神社と考えられています。

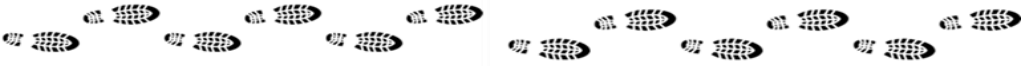


# 各エイドの最寄り駅と路線図

(図は見やすいようにデフォルメされていますので、駅間距離や位置は正確ではありません)



**<リタイアに関して>**  
 ※奈良県は、車が多く渋滞が予想されます。エイド及び指定コンビニ近隣の公共交通期間のご利用をお願い致します。



【参加者名簿】

# 2024年ウルトラウォーキング予定表

第1回 奈良まほろば  
ウルトラウォーキング

100km  
2024/1/13 ~ 1/14

第1回 ディープ大阪  
ウルトラウォーキング

100km  
2024/2/23 ~ 2/24

第7回 霞ヶ浦一周  
ウルトラウォーキング

115km  
2024/3/23 ~ 3/24

第7回 琵琶湖一周  
ウルトラウォーキング

100km  
2024/4/6 ~ 4/7

第3回 三浦半島周遊  
ウルトラウォーキング

105km  
2024/4/27 ~ 4/28

第3回 神戸 明石  
ウルトラウォーキング

105km  
2024/5/4 ~ 5/5

第8回 富士山一周  
ウルトラウォーキング

125km  
2024/5/25 ~ 5/26

第2回 淡路島一周  
ウルトラウォーキング

110km  
2024/6/8 ~ 6/9

第6回 箱根古道と駅伝の道  
ウルトラウォーキング

100km  
2024/6/29 ~ 6/30

第10回 しまなみ海道  
ウルトラウォーキング

75km・100km  
2024/9/14 ~ 9/15

第7回 中山道・木曾路  
ウルトラウォーキング

103km  
2024/10/12 ~ 10/13

第5回 小豆島一周  
ウルトラウォーキング

100km  
2024/10/26 ~ 10/27

第2回 尾張三河  
ウルトラウォーキング

100km  
2024/11/2 ~ 11/3

第3回 京都  
ウルトラウォーキング

110km  
2024/11/23 ~ 11/24

第15回 伊勢神宮  
ウルトラウォーキング

100km : 2024/12/30 ~ 1/1  
60km : 2024/12/31 ~ 1/1

