

---

訪日グローバルキャンペーンに対応したコンテンツ造成事業  
「四国遍路」滞在型コンテンツ開発事業

## 本格派向けコンテンツ（日本語版）

（外国人歩き遍路のための巡礼トレーニング・プラン）

～完歩するための知恵を授けるガイド同行の旅～



---

令和2年3月24日

国土交通省 四国運輸局

本書は、「四国遍路」滞在型コンテンツ開発事業において作成した「外国人歩き遍路向けトレーニング・プラン」の概要をまとめたものであり、関係者への概要説明や外国人向けリーフレット作成のベースとして利用することを想定している。

外国人歩き遍路向けトレーニング・プランは遍路コーディネーターによるガイドを伴う体験型観光プランであり、運営にあたっては、以下の関係書類を活用する。

- ① 外国人歩き遍路向けトレーニング・プラン運営指針  
トレーニング・プランを運営するための考え方や必要項目を整理したものであり、プランの運営主体による活用を想定している。
- ② 外国人歩き遍路向け遍路コーディネーター・ハンドブック  
トレーニング・プランを利用する外国人歩き遍路に対する指導、情報提供を遍路コーディネーターが行う際に利用するハンドブック。遍路コーディネーターとしての役割や必要知識を網羅しており、遍路コーディネーター育成のための研修等での活用を想定している。
- ③ 四国遍路の基礎および四国88カ所霊場の解説（和英併記）  
遍路コーディネーターとして知っておくべき四国遍路に関する情報を、和英併記で説明しており、四国遍路関係の事柄を英語で説明する際の参考として利用できる。基礎的な項目だけでなく、88カ所霊場の情報まで網羅しているのが特徴。

### ◇ プランの目的

四国遍路は、札所、遍路道、雄大な自然、周辺観光を楽しみながら、1,200kmもの巡礼路を40～50日かけて歩くことロングトレイルのような巡礼体験です。札所を参拝したり、古道を歩くことで歴史ある巡礼文化を体感したり、お接待や地域のイベントへの参加を通じて、地域の人たちと交流を楽しむことができますが、生活習慣・文化の異なる環境の中で長期間過ごすことになるため、困りごとやストレスに悩まされることもあります。

四国遍路を訪れる外国人の多くは、SNSを利用した情報収集を行ったり、経験者のアドバイスを受けていたりして、在る程度、四国遍路の知識を得て来日するケースも多いようですが、情報が古かったり、一般的ではない助言を受けたり、必ずしも正しい情報が得られているとは言えません。また、サンチアゴ巡礼路の経験から思い込みで、特別な情報収集をしないまま、歩き始める外国人旅行者もみられます。

四国遍路を完歩した外国人旅行者からは、以下のような困りごとや要望が出ており、そのような状況を踏まえて、四国遍路の完歩を目指す外国人旅行者のために、「トレーニング・プラン」を作成しました。

- ・言葉が分からない
- ・土地勘がない
- ・作法を知らない
- ・日本の習慣が分からない
- ・周辺観光情報が少ない

### ◇ 3つのトレーニング・プラン

本プランは、四国八十八ヶ所霊場を、主に徒歩で巡礼しようとする外国人旅行者のうち、一気に全札所を参拝する「通し打ち」のほかに、相当日数をかけて多くの札所寺院を巡ろうとする外国人遍路を対象としています。

内容は、第1番札所を起点とする幾つかの札所で、同行する遍路コーディネーターと一緒に歩き遍路の楽しさを体験しながら、第88番札所まで完歩するための知恵を習得できるものになっています。

- ① ショートプラン
- ② 標準プラン
- ③ オプション付きプラン

①、②に1個または複数のオプションを追加したプランです。

Introduction to the pilgrimage so you can hit the trails with confidence"

## 1～6 番札所同行（希望に応じて、3番札所または4番札所までに短縮可能）

### ○プランの内容

- 当日の朝、顔合わせをし、要望等のヒアリングを行い、希望に応じて、トレーニングの内容を決定
- 1～6 番札所で外国人遍路に同行して指導を行う

### ○所要時間

- 基本は7時半～17時
- 希望により短縮も可能

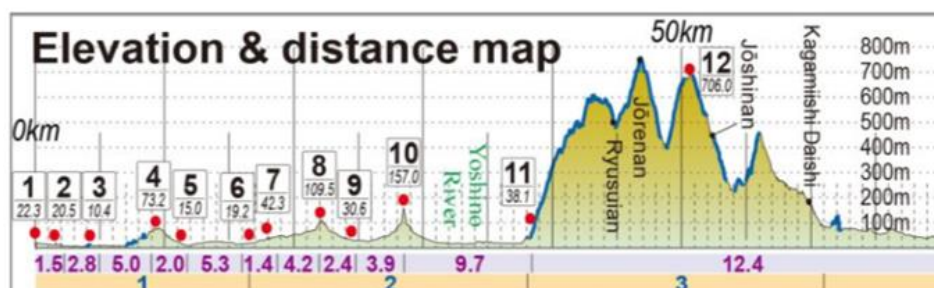
### ○学べるポイント

- お遍路の服装や用品の説明、購入サポート
- お遍路の心得、参拝方法、お接待
- 遍路道の標識の見方、地図の利用、その他注意事項
- 飲食（含、ベジタリアン）、飲料水の確保
- 宿泊施設の利用、宿泊予約とキャンセル方法
- 予算、ATM利用、支払い方法
- トイレ、通信環境
- 貴重品の管理、病気、怪我等の危機管理

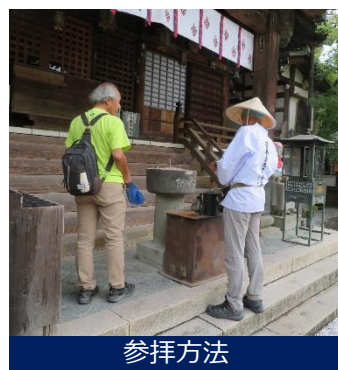
### ○コースの特徴

- 短時間で、歩き遍路の基礎や宿泊・食事等の生活関連事項について最低岸の説明を受け、質問に対しアドバイスが受けられる
- 時間的制限のある人や最低限の知識を手短に習得すれば十分と考える人に適する
- サンチアゴ巡礼やロングトレール経験者等に勧められるプラン

### ○ルート案内



お遍路用品の説明及び  
購入サポート



参拝方法



遍路道サインの見方



あなたが知りたいこと  
をお伝えます。

## ■ プラン ① ショートプラン

百十四経済研究所

### 1～6番札所同行（希望に応じて、3番札所または4番札所までに短縮可能）

	スケジュール	テーマ	参照 ページ
出発前 研修・基 礎の指導	宿泊地	外国人遍路の属性、興味の対象を知る	P5
	宿泊地→1番霊山寺・巡礼用具購入	遍路用品購入サポート	P4
徳島県内 札所にて ガイドに よる指導	1番霊山寺→(0.4km)→板東郵便局	参拝方法の指導、ATM利用方法	P4
	板東郵便局→(1km)→セブンイレブ ン大麻町桧店(ATM利用)	道中での主な指導内容に関して ・歩き方、歩くペースについて ・食事施設の利用方法 ・自然災害への対処方法 ・遍路のマナー ・宿泊施設に関して ・お接待文化について ・ルートや標識の探し方 ・日本でのタブーに関して ・日本の習慣 ・日本文化全般に関して ・仏教、神道、神仏習合についてetc.	P19
	セブンイレブン→(0.5km)→ 2番極楽寺		P19
	2番極楽寺→(2.6km)→3番金泉寺		P21
	3番金泉寺→(1.1km)マルナカ大寺 店にて昼食		P22
	マルナカ→(4.5km・少し山道)→ 4番大日寺		P23
	4番大日寺→(2.2km)→愛染院		P24
	愛染院→(1.2km)→5番地藏寺		
	5番地藏寺→(5.3km)→6番安楽寺		
注意事項 の指導	安楽寺宿坊到着(全長16.6km)	お風呂の入り方、洗濯に関して 日数・経験・体力等を考慮した巡礼プラン 作成の助言について	P15



巡礼路沿いの神社等で、  
お寺と神社の違い等、  
基本的な事項も説明し  
ます。

短縮日帰りプランでは、短い時  
間に要点をまとめ、歩き遍路に  
とって必要不可欠な情報をかい  
つまんで伝えます。

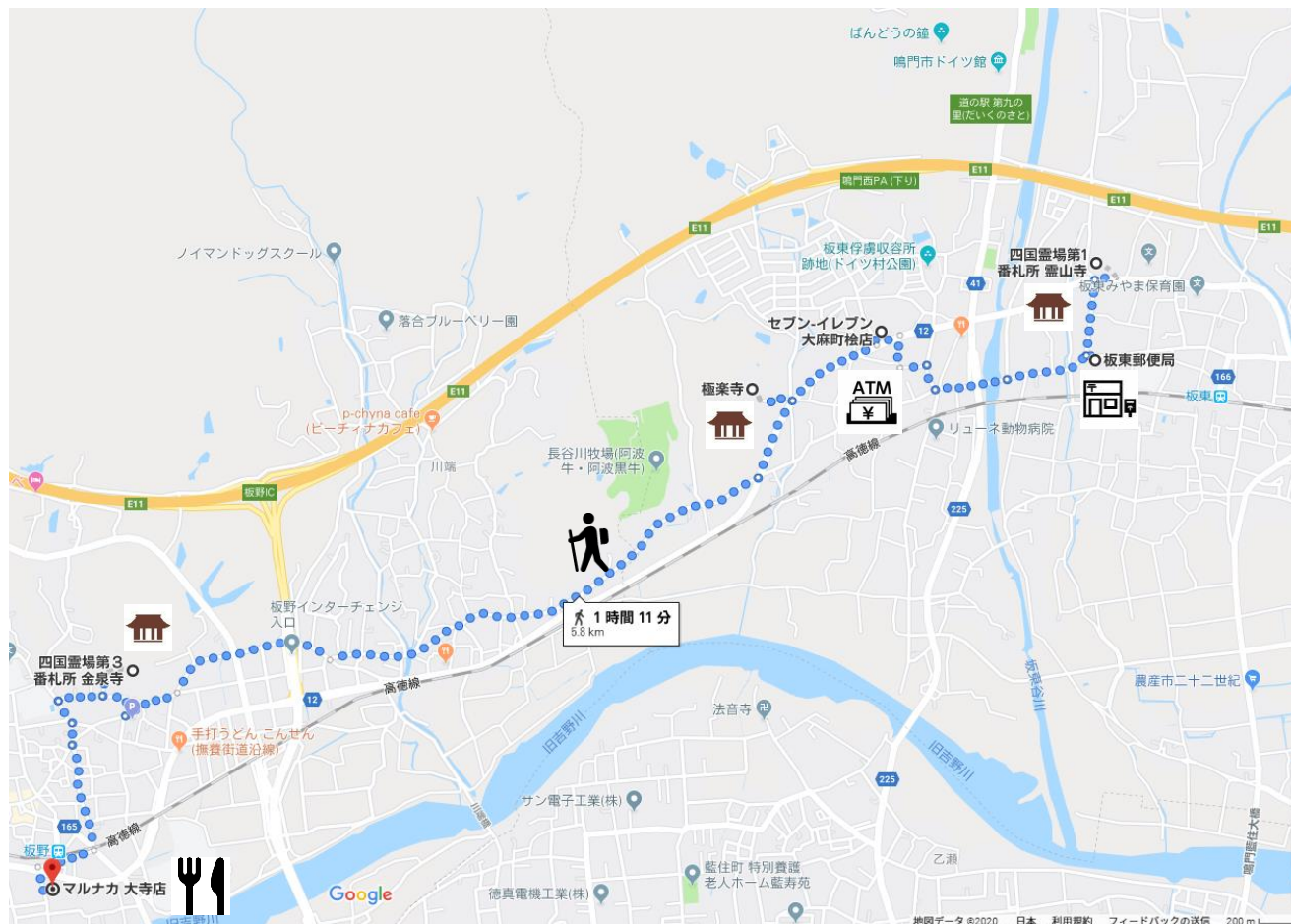




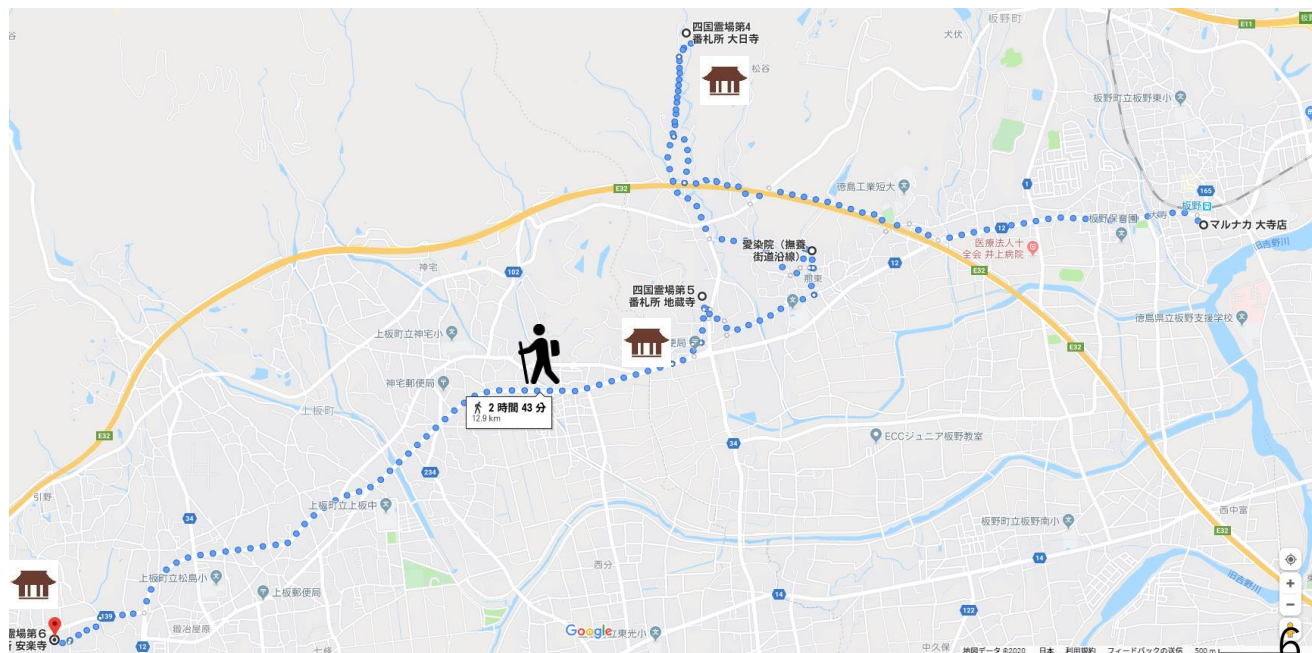
## ■ プラン ① ショートプラン

百十四経済研究所

午前：1～3番札所+ATM立寄り+昼食休憩



午後：4番札所+愛染院+5番～6番札所まで



## ■ プラン ② 標準プラン "How to Henro -Comprehensive instructions

百十四経済研究所

Extended explanation and introduction to the pilgrimage so you can rock the trails and sleep warm and comfortable each night."

### 1～6 番札所同行 + 安楽寺宿坊での勤行体験等

#### ○プランの内容

- 当日の朝、顔合わせをし、要望等のヒアリングを行い、希望に応じて、トレーニングの内容を決定
- 1～6 番札所で外国人遍路に同行して指導を行う
- 6番札所で宿坊体験、夕食後に旅のプランニング支援

#### ○所要時間

- 基本は7時半～21時
- 希望により、翌朝8時まで延長も可能

#### ○学べるポイント

##### ○第1番～6番札所までの巡礼体験

- お遍路の服装や用品の説明、購入サポート
- お遍路の心得、参拝方法、お接待
- 遍路道の標識の見方、地図の利用、その他注意事項
- 飲食（含、ベジタリアン）、飲料水の確保
- 宿泊施設の利用、宿泊予約とキャンセル方法
- 予算、ATM利用、支払い方法
- トイレ、通信環境
- 貴重品の管理、病気、怪我等の危機管理

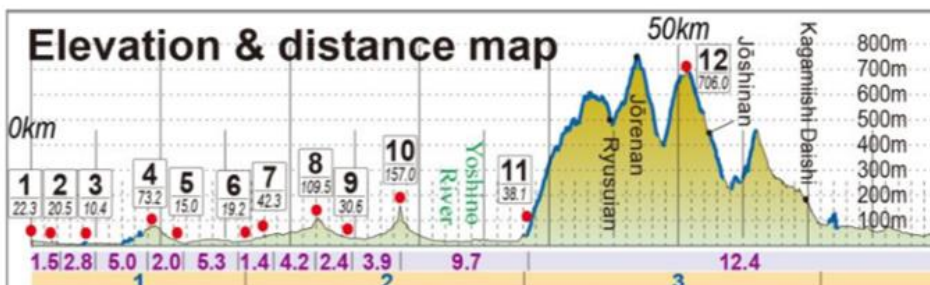
##### ○第6番札所宿坊の宿泊体験

- 勤行体験（19時～読経、法話、先祖供養、祈願）を通じて仏教文化を学び、特別に仏像や所蔵品の拝観
- 日本の伝統的食文化の説明
- 余裕時間を利用して、掘り下げた説明が得られる

#### ○コースの特徴

- 宿坊の滞在も含めて、巡礼生活の一日の流れに沿った体験学習が受けられる
- 歩き遍路の基礎や宿泊・食事等の生活関連事項に加え、宿坊体験を通じて、仏教や遍路文化の基礎も説明が受けられる
- 巡礼やロングトレール等の経験がなく、余裕をもった説明を受けたい人に勧められる

#### ○ルート案内



お遍路用品の説明及び購入サポート



参拝方法



遍路道サインの見方



6番安楽寺宿坊

## ■ プラン ② 標準プラン

百十四経済研究所

### 1～6番札所同行＋安楽寺宿坊での勤行体験等

	スケジュール	テーマ	参照 ページ
出発前 研修	宿泊地	外国人遍路の属性、興味の対象を知る	P5
	宿泊地→1番霊山寺・巡礼用具購入	遍路用品購入サポート	P4
徳島県内 札所にて ガイドに よる指導	1番霊山寺→(0.4km)→板東郵便局	参拝方法の指導、ATM利用方法	P4
	板東郵便局→(1km)→セブンイレブン大麻町桧店(ATM利用)	道中での主な指導内容に関して ・歩き方、歩くペースについて ・食事施設の利用方法 ・自然災害への対処方法 ・遍路のマナー ・宿泊施設に関して ・お接待文化について ・ルートや標識の探し方 ・日本でのタブーに関して ・日本の習慣 ・日本文化全般に関して ・仏教、神道、神仏習合についてetc.	P19
	セブンイレブン→(0.5km)→2番極楽寺		P19
	2番極楽寺→(2.6km)→3番金泉寺		P21
	3番金泉寺→(1.1km)マルナカ大寺店にて昼食		P22
	マルナカ→(4.5km・少し山道)→4番大日寺		P23
	4番大日寺→(2.2km)→愛染院		P24
	愛染院→(1.2km)→5番地藏寺		
	5番地藏寺→(5.3km)→6番安楽寺		
	安楽寺宿坊到着(全長16.6km)		
	宿泊施設にて		
ガイド 終了	安楽寺での夕食	夕食を取りながら、一日を通しての振り返りを行う	P15
	宿坊体験	体験内容や説法の内容説明	8





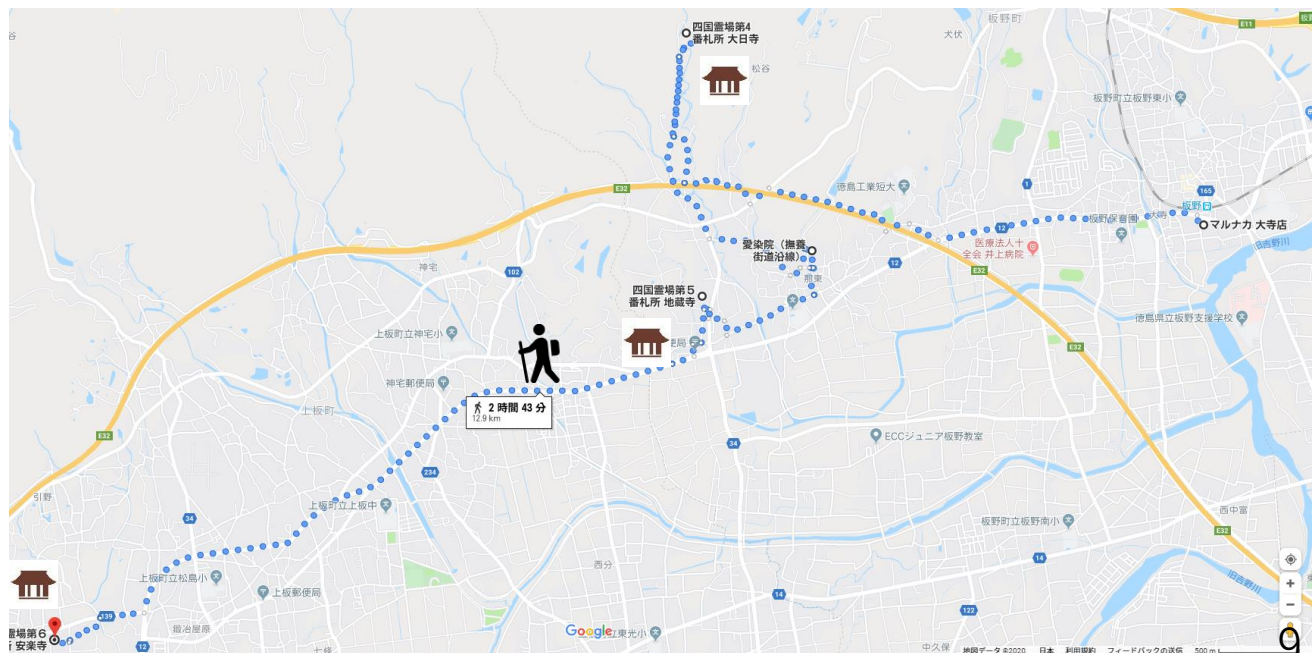
## ■ プラン ② 標準プラン

百十四経済研究所

### 午前：1～3番札所＋ATM立寄り＋昼食休憩



### 午後：4番札所＋愛染院＋5番～6番札所まで



## ■ 巡礼路沿いの指導項目 プラン ① ②

百十四経済研究所

### 午前：1～3番札所

位 置	場 所	遍路コーディネーターの役割	ジャンル・項 目	対 象	目 的
スタート前		対象者に適したガイドを行うため属性を確かめる。(遍路交流サロンで前泊させると十分な時間を確保できる)基本的装備、服装や所持品について指導し購買支援を行う。	属性確認	経験、体力、嗜好など	適切なガイドを行うため
			装備、服装	遍路用品一式	歩き遍路と認められる外観を整える
			装備、服装	服装、シューズ、その他所持品	全行程を歩きとおせる準備を整える
			所持品	ガイドブック、貴重品管理など	その他必携品
No.1 霊山寺	境内	最初の札所では、共通事項(札所境内の構成要素や境内内での基本的作法、参拝手順、マナーなど)をガイドする	作法の基本	他者への配慮、敬意など	巡礼者として周囲から認知される最低限のマナー、山門以降は聖域である、など
			各札所に共通する境内構成	山門、鐘楼、手水、本堂、大師堂、納経所	基本的なルーチン、ふるまい、納経は参拝を終えてから、など
			外国人にもわかりやすい仏像 その他札所特有の見どころ	薬師如来、地藏菩薩、不動明王 多宝塔など	
No.1～No.2 遍路道中		基本的交通ルール、マナー、道標、お接待など、全行程の道歩きに共通必須事項についてガイドする。 体力、経験に応じたペース配分についてアドバイスする		ステッカー、シール、石標など	見誤らないように注意
			基本的交通ルール	押しボタン式信号機	山門正面の横断歩道
			宿泊施設、お接待	遍路交流サロン	善意で運営される施設、お接待について
			作法の基本(橋をわたる)	坂東橋	橋のうえで杖をつかない、及びその理由についても
			(ライト層向けコンテンツ要素)	バルトの楽園	近代史(ドイツ人捕虜との交流)
			地藏寺石門		見過ごさないように注意喚起
No.2 極楽寺	境内	共通事項を復習しつつ、要素を追加していく。	作法の基本	基本的作法、境内の構成など	
			各札所に共通する境内構成	大木(樹齢1,100年の長命杉)	大木を神聖なものとする日本文化
			トイレに関する注意事項	和式、男女兼用など欧米にない仕組み	注意喚起
			(ライト層向けコンテンツ要素)	石標(江戸時代)	
No.2～No.3 遍路道中		道歩きの共通事項を復習しつつ、要素を追加していく	日本の日常風景	民家、田畑、果樹、あぜ道など	単調な農村郊外の道にて
			神社と寺院	諏訪神社	道沿いの神社で、寺院との違いを説明
			標識	金泉寺へ向かうあぜ道を示す石標	わかりにくい道標について注意喚起

## ■ 巡礼路沿いの指導項目 プラン ① ②

百十四経済研究所

午前:ATM立寄り+昼食休憩

午後:4~6番札所

位 置	場 所	遍路コーディネーターの役割	ジャンル・項 目	対 象	目 的
No.3 金泉寺	境内	自分でやらせてみて共通事項の定着を図りつつ、新たな要素を追加。	各札所に共通する 境内構成	黄金の井戸	弘法大師と”水”にまつわる多くの伝説
			昼食	コンビニ、マルナカなど	ゴミ処理、分別ルールについても
			トイレに関する注意事項	和式、男女兼用など欧米にない仕組み	左記、金泉寺境内内のトイレで実例確認
No.3~No.4	遍路道中		標識	大日寺へ向かう山道を示すシール、標識	わかりにくい道標について注意喚起
			(ライト層向けコンテンツ要素)	古石像群(江戸時代?)	興味を示すならば解説する
愛染院	お接待	お接待について解説	お接待文化について	愛染院のお接待所	お接待の意味、受けた際の作法 住職との歓談(運がよければ)
No.4~No.5	遍路道中	登坂道の道中で体力に応じたペース配分や服装、シューズ、荷物について再度アドバイスする	日本の日常風景 装備、服装 所持品	民家、田畑、果樹、あぜ道など	単調な登坂道にて
No.4 大日寺	境内	共通事項の定着確認	トイレに関する注意事項		水洗男女別、障害者用あり
	遍路道中	自力で正しいルートを確認する	標識	地藏寺へ向かう経路にあるシールなど	
No.5 地藏寺	地藏寺	共通事項の定着と要素の追加	各札所に共通する 境内構成 外国人にもわかりやすい仏像	大イチョウの木 500羅漢像	大木を神聖なものとする日本文化 羅漢について説明
No.5~No.6	遍路道中	単調で長い住宅地を、リードしつつ、点在する休憩所の利用についてアドバイス。宿泊施設利用上のマナーについてアドバイスする。	休憩所	コンビニエンスストア	コンビニの機能と活用について
			善意の休憩所	ヘンロ小屋プロジェクト(第44号神宅)	善意の休憩所利用の際の注意について
			善意の休憩所	小柿休憩所	善意の休憩所利用の際の注意について
			宿泊施設に関する注意喚起	歩くペースを調整	安福寺到着の時刻を意識
			日本の日常風景	さとうきび畑	
No.6 安楽寺	宿泊施設	宿泊施設利用上のマナー、体調管理についてアドバイス 完歩を目指すための自己管理、トラブル対応、天気予報などについてアドバイス	宿坊内での基本的マナー、ルールなど	安楽寺宿坊施設	食事、勤行参加、大浴場など
			宿泊施設利用上の共通事項	宿坊内で様子をみながら	予約、キャンセル、チェックイン時刻の配慮、料金など
			仏教体験	安楽寺での勤行など一連の体験メニュー	仏教について(少し)知る
			フットケア、体調管理	応急措置、体調の整え方	完歩するための自己管理



## プラン①または②にオプション1、2を追加

### ◇オプション1：開始日前日からのサポート

- ・ プラン①、②では時間が不足するような場合に、開始前日から余裕を持ったサポートを行います
- ・ 十分なコミュニケーションが取れるので適切なサポートができます

#### ○所要時間

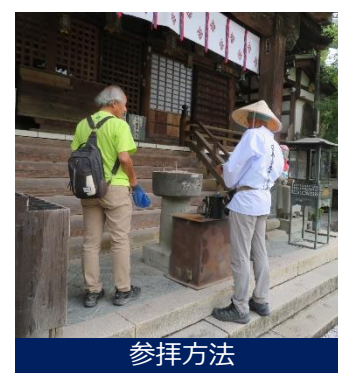
- ・ 事前の相談により、自由に場所と時間が決められます
- ・ 場所は、サポート内容に応じて、遍路用品販売店、宿泊施設や街中のレストラン等が一般的です

#### ○学べるポイント

- ・ 事前に十分な面談をして、用品購入、参拝、巡礼プランの作成等、きめ細かなサポートを行います
- ・ 1番または10番札所周辺の遍路用品販売店に同行し物品購入をサポートすることもできます
- ・ 希望者には、般若心経読経や真言等の唱え方を含めた参拝方法を指導します（公認先達資格保有者が実施）



お遍路用品の説明及び購入サポート



参拝方法

### ◇オプション2：山間部の遍路道のサポート

- ・ 11番藤井寺～12番焼山寺の山道を指導します
- ・ 鍋岩まで降りて解散します

#### ○所要時間

- ・ 7時半～17時
- ・ 歩くペースにより延長も可能です

#### ○学べるポイント

- ・ 11番～12番札所の遍路道は「遍路ころがし」と呼ばれる最初の難所です
- ・ 12番札所焼山寺は標高800メートルの山寺。「一に焼山、二にお鶴、三に太龍」と表現される阿波の難所を遍路コーディネーターに同行し、登山や長距離自然道の歩行の不安を取り除きます

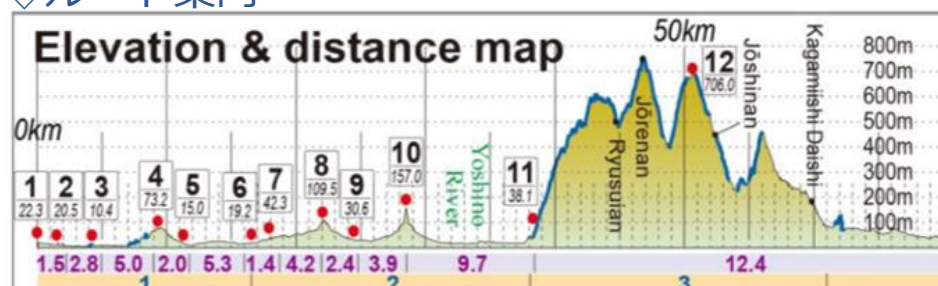


遍路ころがし



焼山寺

### ◇ルート案内





# ■ プラン ③ オプション1

## 1.Henro gear shopping support Help you look the part by buying the supplies you really need

### 例：オプション1:開始日前日からのサポート

	スケジュール	テーマ	参照 ページ
徳島市内 ホテルで 情報交換	宿泊ホテルで面会 レストラン、ロビー等で面談	遍路の目的、巡礼経験等を聞き取って、 ・旅行プラン等の作成補助 ・翌日のトレーニング項目の決定	
遍路用品 販売店等 に同行	1番札所、10番札所付近の 遍路用品販売店	・希望に応じた情報提供や指導	
ガイド 終了	宿泊ホテルまで送って終了	・本人の属性、希望により、物品購入を 選定し、用品の意味や歴史も説明	

ホテルで面談



屋外で打ち合わせ



遍路用品の選定





2.Mountain trail guide  
We enable you to not Henro Korogashi. We will not let you fall!"

例：オプション2:山間部の遍路道サポート

	スケジュール	テーマ	参照 ページ
徳島県内 札所にて  ガイドに よる指導	宿泊地 →11番札所へ移動	11番札所(藤井寺)山門で集合後、 山間部遍路道歩行の指導	P37
	道中	山寺の特徴、市街地の寺院との違い 山道ルート of 歩行(上り、下り)	P39
下山後の 指導	宿泊施設にて	日数・経験・体力等を考慮した巡礼プラン 作成の助言について	P15
ガイド 終了	荷物・身体のメンテナンス	・疲労を翌日以降に蓄積しないための重 点的な身体的なメンテナンス ・荷物の故障・損傷等の点検、準備	P39

道標



へんろころがし 1/6



なべいわ荘



出発前の山道対応への指示・提言を行います。山道に適した服装・装備と携行品、  
地図の確認の仕方、飲食料の補給点予測など、今後遍路道で起こりうる事象に対  
し、事前に注意点を細かに伝えることができる。



同行二人

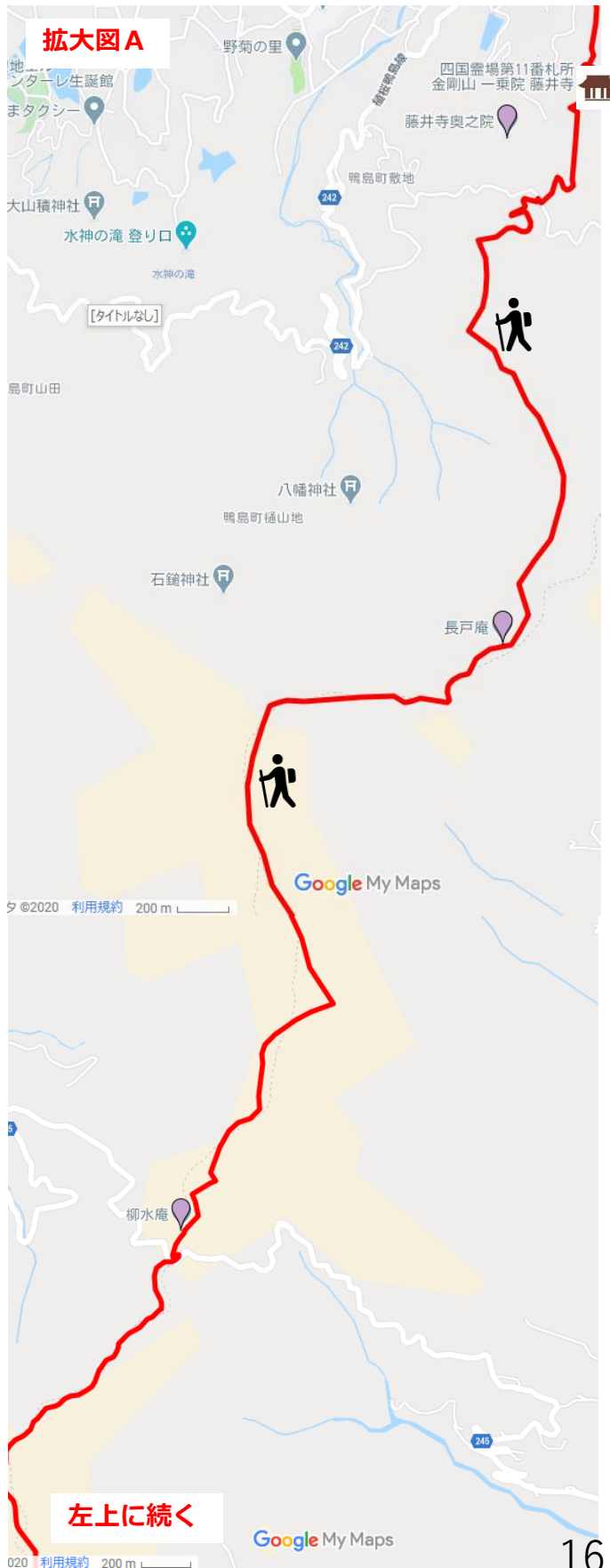
午前: 11番札所及び12番札所（広域地図）詳細は次ページ参照







## 午後：11番札所及び12番札所（詳細地図）



遍路道沿いの遍路墓





