

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素材集

（トレーニング・プラン運営指針）

令和2年3月24日

国土交通省 四国運輸局

目 次

【第1節】総 論

1. 本格派向けコンテンツ
 - (1) トレーニング・プラン
 - (2) 遍路コーディネーター
2. 外国人遍路への接し方
 - (1) 四国遍路の観光コンテンツとしての特性
 - (2) 把握事項
 - (3) 説明・指導の留意点
3. 説明・助言の内容
 - (1) 基本事項の説明・助言
 - (2) 遍路文化の基本知識
 - (3) その他の留意事項
4. コーディネーター
 - (1) 必要な特性
 - (2) 人材確保・適正判断
 - (3) 養成・訓練手段

【第2節】各 論

1. 指導の方向性の見極め
 - (1) 世界各地の巡礼旅や長距離歩行旅の経験
 - (2) 体力や日常的な運動度合い
 - (3) 事前準備（情報収集）の度合い
 - (4) 日程・予算・帰国予定日
 - (5) 歩行ペースや、移動手段、宿泊
 - (6) 四国遍路を歩く目的・遍路旅に何を求めているか
 - (7) 本人の宗教や宗教観
 - (8) 職業や専門知識、興味や関心のある事項

2. 生活上の基本情報
 - (1) 服装と装備（用意してきたものと買い足すもの）
 - (2) 宿泊施設の種類と選定・予約方法
 - (3) 英語版遍路地図
 - (4) 遍路道標の探し方と見方
 - (5) 歩くペースと無理のない旅程
 - (6) 食事・飲料水の入手の注意事項
 - (7) トイレ・休憩
 - (8) 支払い方法
 - (9) 所持金
 - (10) 貴重品の管理
 - (11) 治安・防犯
 - (12) 自然災害への対処
 - (13) 通信・コミュニケーション手段の確保
 - (14) マナー・エチケット
 - (15) お接待について
3. 遍路関連情報の提供
 - (1) 遍路用品購入のサポート
 - (2) 参拝手順・作法

4. その他

【第3節】巡礼トレーニング・プランの一例

1. プラン1（1日：1番～6番札所）
2. プラン2（2日間：1番～6番札所及び宿坊泊）
3. プラン3（追加サポートオプション）

【第4節】トレーニング実施のための頻出英単語・フレーズ集

外国人歩き遍路向け

トレーニング・プラン運営指針

～遍路コーディネーターの心得と説明事項を中心に～

本指針は、令和元年度「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」において、四国 88 カ所霊場の完歩を目指す外国人（以下「外国人遍路」という）を対象に造成した「トレーニング・プラン」を運営する際の留意事項をまとめたものである。本指針は、管理運営者の利用を想定して作成しており、トレーニング・プランを案内する遍路コーディネーターは別途作成した「案内ハンドブック」を利用する。

【第1節】総 論

1. 本格派向けコンテンツ

(1) トレーニング・プラン

トレーニング・プランは、四国八十八ヶ所霊場を主に歩きで巡礼する外国人旅行者（外国人遍路）のうち、「通し打ち」（一度の四国長期滞在で全札所を参拝する）またはある程度長い期間をかけて多くの札所寺院を巡る予定である外国人遍路にターゲットを絞り、彼らが無事に目標を達成できるように「1 番札所を起点とした巡礼体験と遍路コーディネーターによる説明・助言とをセットにした体験型観光コンテンツ」である。

利用者（トレーニング受講者）のニーズや時間的制約に応じて、3 種のプランを用意する。

	区 間	テーマ	対象者
プラン 1 ＜Short＞ 1 日	1 番札所霊山寺 ～ 6 番札所安楽寺 (必要に応じて、3 番 札所か 4 番札所ま でに短縮可)	○基礎知識 最低限の事項を手短に説明 ・装備、遍路のマナー ・宿泊、食事等 ・歩き方（プランの立て方） ・ルートや標識の探し方	時間的制限があるか、最低限の知識を手短に習得すれば十分と考えるサンティアゴ巡礼やロングトレイル経験者等
プラン 2 ＜標準＞ 1 泊	1 番札所霊山寺 ～ 6 番札所安楽寺 (安楽寺では宿泊での勤行体験等)	○基礎知識 ・装備、遍路のマナー ・宿泊、食事等 ・歩き方（プランの立て方） ・ルートや標識の探し方 ○宿坊体験 ・夜勤行への参加を通じて仏教の基礎知識を説明 ・宿泊予約の取り方、チェックインや過ごし方、食事・風呂・洗濯、翌日以降の準備等を説明 ・夜勤行後、必要な説明を行ってガイドは終了 ○復習 ・受講者の希望により翌日更に数ヶ寺を同行	宿泊施設の滞在時間も含めて、遍路の一日の流れ全てについて体験学習し、仏教や遍路文化の基礎的知識の習得も希望する旅行者

<p>プラン3</p> <p><Short> 又は <標準> にオプション を追加</p>	<p>1 番札所靈山寺 ～ 6 番札所安楽寺 ＋ オプション内容に従 ったロケーションで 実施</p>	<p>「プラン1」又は「プラン2」に受 講者の希望に沿った「オプション」 を追加</p> <p>○オプション1 開始前日に余裕をもったサポート を実施</p> <p>① 遍路用品購入サポート</p> <ul style="list-style-type: none"> ・プラン1の時間内で十分な物品購 入の時間を取ることが困難なた め、1 番札所または 10 番札所周 辺の遍路用品販売店に同行し、遍 路の期間や本人の希望に従って 必要物品の選定についてアドバイ スし、購入をサポート。 ・前日から受講者と十分なコミュ ニケーションが取れるため、より 本人の特性に合わせた円滑な同行 サポートを提供できる。 <p>② 参拝方法の指導</p> <ul style="list-style-type: none"> ・プラン1の時間内では時間の制約 があるため、各札所において入門 から納経までの一連の参拝方法を じっくりと学び、本堂及び大師堂 での般若心経読経や真言等の唱え 方も習得（指導は四国八十八ヶ所 霊場会の公認先達資格保有者が行 う）。 <p>○オプション2 <山間部の遍路道のサポート></p> <p>① 別格1 番大山寺</p> <ul style="list-style-type: none"> ・6 番札所安楽寺から日帰りで往復 可能であり、麓から大山中腹に位 置する寺まで 2.5km の間に山間部 遍路道の特性が全て備わっている。 ・山間部遍路道での標識の探し方、 車道との交差部での道迷い防止、 野生動物に関する事故防止や山道 歩行での注意点などを短期間で効 率的に習得。 <p>② 11 番 藤井寺～12 番 焼山寺</p> <ul style="list-style-type: none"> ・上記①の指導に加え、四国遍路最 長の山道であり最大の難所とみな されている区間の単独歩行に不安 がある受講者に全行程を同行サポ ートすることも可能。 ・怪我や体調不良などの緊急事態や 宿泊場所への到着の遅延などにも 対処ができる。 	<p>白衣や菅笠など直接着 用する物品や、長期の歩 き遍路向けの物品の購 入を希望している旅行 者。またはどの物品が必 要であるか事前知識が なく、全て相談しながら 購入したい旅行者</p> <p>仏教や四国遍路に特に 関心が高く、各札所で日 本人遍路と同様の手順 と作法による参拝を計 画している旅行者</p> <p>登山や長距離自然道の 歩行の経験が少ない、あ るいは体力に自信がな いなど、初めての山間部 遍路道を単独歩行する には不安があり、ガイド による同行サポートを 希望する旅行者</p>
---	---	---	---

(2) 遍路コーディネーター

遍路コーディネーターとは「トレーニング・プラン」のガイドとして、外国人遍路が文化的・言語的・体力的違いなどから道中に感じる様々なストレスに上手く対処しながら四国と歩き遍路の魅力を最大限享受できるようにサポートする者をいう。具体的には、四国遍路のスタート段階で外国人遍路に知っておくべき事項の説明や、異文化圏での生活の知恵や本人にとって楽しく実り多い旅にするための助言、旅程プランの提案などを行う。

遍路コーディネーターは、外国人遍路が自力で事故なく有意義に完歩できるようになるために広範な事柄について指導を行うことを主眼とし、それに加え、巡礼路沿線の周辺観光等についても助言を行う役割を担うものであり、数時間～一日程度の一時的な遍路体験の提供や遍路道沿いの観光案内が主となる一般の観光ガイドと異なる。

2. 外国人遍路への接し方

(1) 四国遍路の観光資源としての特異性

四国遍路は、札所、遍路道、伝統、お接待、自然、原風景、周辺観光等の観光素材に、巡礼文化というバックボーンを通すことで回遊型の統合的観光資源を構成しており、観光事業の観点からは、四国 88 カ所霊場をめぐる大規模な体験型コンテンツと位置付けられる。

四国遍路を訪れる外国人の宗教・宗教観は多様であり、来訪の目的・動機も多岐に渡っている。観光目的や日本文化・仏教文化への関心だけでなく、自分探し・心の安らぎを求めて・地元の人々との触れ合いを期待して等、精神面の充足が動機の中で大きな割合を占めているのが、国内の他の外国人観光客訪問地と比べて際立っている点である。

このように四国遍路は多様で懐の深い観光資源であり、遍路コーディネーターはサポートする外国人遍路と最初の段階で十分にコミュニケーションとって、個々人の特性や旅の目的などを正確に汲み取り、個々人に合わせて最適にカスタマイズしたサポートを提供できる能力が求められる。

一般の観光ガイドであれば、遍路の歴史や札所や遍路道沿いの名所・旧跡の案内、境内での礼拝の作法、ご本尊や弘法大師等の説明に力点を置くことが多い。一方、「トレーニング・プラン」の遍路コーディネーターは、サポートする外国人遍路が「安全、有意義に完歩できること」や「個々人の旅の目的や興味の対象は何か」を最重要事項と考え、広い視野と多くの引き出しを持ち、個人に合わせて違う手法を駆使してサポートしていく。対象となる外国人遍路の興味の度合いによっては、寺や仏教の説明や参拝方法などは省く場合もある。

(2) 把握事項

遍路コーディネーターは、「トレーニング・プラン案内ハンドブック」に沿って、個々の外国人遍路の特性や希望に合わせた最適な説明・助言を行うことが求められる。そのために、外国人遍路と事前に十分にコミュニケーションをとって以下の事項を把握し、どこに力点を置いてどのような説明・助言を行うべきかを判断する。

- ・体力、巡礼または長距離歩行旅の経験

- ・ 四国遍路の目的および、自身が遍路に期待している事項
- ・ 本人の宗教や宗教観
- ・ 職業、専門知識、興味の対象
- ・ 四国遍路開始前の準備の度合い、用意してきた服装・装備など
- ・ 日程、予算、帰国予定日、一日の歩行距離、宿泊方法
- ・ 旅行手段（全て歩きにこだわるか、または必要な際には公共交通機関を組合せるか）

(3) 説明・指導の留意点

四国遍路を訪れる外国人は好奇心が強く自立性の高い旅行者が多いと考えられており、遍路コーディネーターは、彼らの文化・気質と日本人のそれとの違いを理解し、尊重することが重要であり、説明・指導に際しては、あらかじめ用意した内容を説明する従来の観光ガイドの手法とは一線を画する。

① 自主性の重視

自主性と個性を重んじた文化圏から訪れる人々は、ガイドの先導に従うことを不快に感じることも多い。事前のコミュニケーションや道中の観察により、彼らの関心事を汲み取りながら、自主性を尊重して説明・指導を行う。この点を遍路コーディネーターが常に留意すべき重要なポイントである。

② スケジュール管理

通常の観光案内では計画通り決められた時間で行動することを目指すことが多いが、トレーニング・プランでは、当初の訪問計画やタイムスケジュールに固執せず、彼らの意向とプランとしての効果が発揮できるよう、臨機応変に組み換えることが必要となる。プラン利用者の関心の対象やトレーニングが必要な場所で多く時間を割く代わりに他の箇所を省略するなど、全体的な時間調整を繰り返すことになる。

③ 外国人遍路の興味に沿った案内

四国遍路は多様な要素が一体となった観光資源であり、名所・旧跡は構成要素の一部に過ぎない。従って、史跡等の歴史的な背景や逸話は外国人遍路の興味の一部に過ぎず、その説明について過度の準備を行う必要はなく、設置している解説板などで興味を持ちそうな部分を紹介する程度で足りることが多い。

逆に、外国人は地域住民には当たり前の事柄に深く感じることもあれば、予期しないものに深い関心を示すことも多く、彼らの反応に常に最大の注意を払って対応することが必要となる。ガイド目線ではなく、外国人目線を常に意識して、必要な知識を伝えるためのガイドやサポート方法を模索することになる。

3. 説明・助言の内容

外国人遍路に対しては、四国遍路の歴史や仏教や弘法大師信仰、参拝作法などに偏ることなく、「地域の人々とトラブルを起こすことなく、無事故で本人にとって有意義な四国遍

路をする」うえで知っておく必要がある事項全般について、個人個人に合わせた手法で説明・助言を行う。

(1) 一般的基礎知識

遍路コーディネーターは「無事故で快適な歩き遍路旅」に必要な基本事項の説明・助言を最重要視してガイドを行う。外国人遍路は言葉の壁がある異文化の中で、全長1200～1400kmを40～60日かけて独力で踏破するという特異な状況に身を置くことになる。長期間の肉体的・精神的ストレスが当然生じることを前提に、事故やトラブルなく旅を楽しむための装備・ルート選定・歩き方・宿泊・食事等、日々の生活に密着した事項の説明、助言が重要となる。また、日本の風習や生活への知識不足から、札所や周辺住民からの批判やトラブルが発生するケースがあることについても、最低限のマナーの周知と共に注意喚起する。一般的基礎知識についての指導には以下の事項が含まれる

- ① 靴、服装、荷物等の装備
- ② 簡単な日本語のあいさつ、日本特有のマナーなど
- ③ ルート選定と英語版遍路地図の読み方、ペース配分、遍路道標の見方・探し方
- ④ 宿泊施設と予約
- ⑤ 休憩と食事の仕方

(2) 遍路文化の基本知識

四国八十八ヶ所霊場巡礼を行うために必要な知識やマナー、四国遍路の歴史や文化的背景、遍路道沿いの地域社会・住民との関わり方について説明・指導する。それには以下の内容が含まれる。

- ① 遍路用品の説明、購入の補助
- ② 札所の参拝手順（希望者のみ）及び境内でのマナー
- ③ お接待を受けた時のマナー
- ④ 四国遍路文化維持のための地域住民によるボランティア活動等

(3) その他の留意事項

- ① 個々人の意向に合った参拝方法の選定

四国遍路においては、一般的な札所寺院の参拝作法があり日本人遍路の多くはその手順に従っている。ただしこの作法は厳密に遵守しなければならないものではなく、受講者である外国人遍路自身の宗教観や意向に沿った作法で参拝すれば良い。人によっては納経（寺の御朱印を頂く）を行わない場合や、本堂や大師堂で日本人の目から見て「敬虔な祈り」とは受け取れないような行為をしているかのように見える場合もあるが、宗教の自由の観点からも本人の意向を重視し、定型的な参拝手順を押し付けることは慎む。

巡拝の有無・方法等は個人の判断にゆだねられるといえども、境内でのマナーについては無知ゆえの無用なトラブルを避けるために再確認も意味も含めて一通り説明しておくが良い。重要なのは、札所では必ず本堂と大師堂には赴き、手を合わせず

とも黙祷などの形で敬意を払う姿勢を示すことと、他の参拝者の邪魔にならないように注意する態度を欠かさないことである。また、山門から納経所に直行し、御朱印だけを入手したらそのまま出ていくような行動は、巡礼ではなくただのスタンプラリーだと眉をひそめる考え方も一部にあるため慎んだ方が好印象を与えると伝えておくのも有益である。

一方、四国遍路での一般的な参拝手順に沿って参拝したいと自発的に望む外国人遍路も少なくない。その場合は、四国八十八ヶ所霊場会が定める勤行次第に沿った参拝方法を伝え、一般的に広く唱和されている般若心経の他は言語的な難易度に応じて適宜取舍選択して行う。仏教関連の質問や四国遍路について専門的な内容についての質問に対しては、自分が熟知している範囲以外は霊場会公認先達、寺や仏教に関しては僧侶や寺院のスタッフ等の専門家に説明を依頼することも検討し、遍路コーディネーターが生半可な知識で不正確な内容を答えることは厳に慎む。

② 地元の人々の日々の暮らしや「当たり前の四国の日常風景」の説明

遍路中、異文化圏を歩いている外国人遍路にとってはあらゆる物が興味の対象になる。遍路と直接関係のない日常の風景、建物、看板、農作物や植生、地元の人々の暮らしなどに関して質問が続くことは予想しておく。日本人である遍路コーディネーター（ガイド）にとって当たり前の日常的な風習や文化、暮らしを、いかにしてきちんと説明できるかが問われる。「いつも目にするあたりまえのこと」について自分自身に関心を持ち、知識を蓄えておくことが必要である。

③ 説明に最適な場所の選定、説明のペース配分

遍路コーディネーターは担当するトレーニング内容を熟慮し、トレーニングの時間や実施場所に沿って事前に何をどこでどのように伝えるかなど大まかな計画は作っておく。ただし、受講者個人の適正に合わせて、カスタマイズした内容を説明することが重要であり、トレーニングの最中でも状況に応じた柔軟な変更・微調整が求められる。型にはまったハンドブックやシナリオをどの受講者にも押し通そうとすることは行わない。

4. 遍路コーディネーター

(1) 必要な特性

遍路コーディネーターには、英語力、四国遍路の知識に加え、観察力、柔軟性、体力、コミュニケーション能力が重視される。遍路コーディネーターの養成や選定に際しては、以下の点に着目して実施する。また、トレーニングの実施場所が主に市街地である場合と山間部である場合とでは、遍路コーディネーターに要求される資質・能力は異なるため、内容に応じた担当遍路コーディネーターを選定しなくてはならない。コーディネーター人材の状況によっては、市街地、山間部に分けて遍路コーディネーターの選定を行うことも考慮する。

① 観察力

今回のトレーニングの最大の特性は受講者個人ごとにカスタマイズし、最も適当な内容を提供することにある。ハンドブック化されたトレーニングを一方向的に押し付けることなく、主体は受講者であり、双方のコミュニケーションの中でトレーニング内容を変更・微調整する。遍路コーディネーターは耳と目を絶え間なく使い、受講者の反応や雰囲気、様子を観察し受講者のニーズを常時正確に把握する。

② 柔軟性（臨機対応力）

遍路コーディネーターはトレーニングにあたって「私はこうしたい」ではなく「受講者はどうしたい」かを、念頭に置いて対応する。予め準備したスケジュールやハンドブックの内容に固執せず、受講者から不測の要望や反応が出た場合でも、臨機応変な対応に努める。

③ 体力

トレーニングの基本プランでは1番札所霊山寺から始まり、一日がかりで6番札所安楽寺までの遍路道を歩いて参拝する受講者に遍路コーディネーターが同行し受講者を指導・サポートする。そのため、同区間約17kmを歩き通せるだけでなく、受講者への指導、質問の受け答えができ、かつ受講者の安全や体調に気を配れるだけの体力を備えることが必要である。

④ コミュニケーション能力

トレーニングの指導内容や手法を受講者に合わせてカスタマイズするには、トレーニングの初期段階で受講者の特性や要望を把握する必要がある。受講者にはほとんどの場合当日現地ですべて顔を合わせ、事前に多くの情報が得られる可能性は低いことから、受講者との会話の中からその性格や人物背景、本人の要望を引き出せる高いコミュニケーション能力が必要である。

また、トレーニングは長時間に渡り、肉体的疲労も伴う中で受講者と良好な関係を保ち続けながら指導を行うためにも良いコミュニケーションを維持することが重要である。

⑤ 多様な知識の引き出し

先述したように、四国は大部分の外国人遍路にとって馴染みのない異文化圏であり、あらゆる物が興味の対象となりうる。遍路関連の知識以外にも日本人の日常生活や慣習、年中行事などにも好奇心を持ち、日本人にとっては当たり前の事項でもきちんと説明できるようにする。例えば、四国遍路では遍路道沿いには神社も多く所在するため、寺と神社の違い、神道・神仏習合・廃仏毀釈などに話題が広がることもある。また、四国を訪れる前にスペイン巡礼や熊野古道を経験している外国人遍路も多く、遍路コーディネーターはそういった他の巡礼道の知識も習得しておくことが望まれる。

トレーニング後、四国遍路を長期間続ける受講者から、この先の地域での飲食・宿泊や観光情報を求められる場合もあるので、幅広い地域の情報を収集して知識の引き出しを増やし続ける努力が求められる。

(2) 人材確保・適性診断

一般的な観光案内の通訳ガイドと異なり、高い英語能力に加えて遍路コーディネーターにはトレーニングの時間中受講者に同行して半日から1日の間、相当の距離を歩き続けられる体力が必須となる。四国遍路の完歩経験がある人材が望ましいが、絶対数が限られてくるため、この部分の知識や技能は後で養成していく。

一人の遍路コーディネーターが複数のグループを同時に担当することはできないため、同日にトレーニングが複数件重なった場合や緊急時に備えて複数の遍路コーディネーター人材を確保しておく必要がある。遍路コーディネーターの一部は山間部での自然道を利用するトレーニングにも対応できる人材を確保する。

(3) 養成・訓練手段

既に徒歩での四国遍路の経験があり、かつ今回のトレーニングで遍路コーディネーターとして能力を備えた人材は絶対数が少ない。

従って、英語力と体力を兼ね備えた遍路コーディネーター志望人材を集めた後、四国遍路や歩き遍路に必要な知識の講習や、トレーニングが実施される場所での模擬トレーニングなどの基礎訓練を行うことから始める必要がある。

基礎訓練終了後は、実際のトレーニングへの随行、講師の監督の下で受講者にトレーニングを施すなどの、OJTを経て正式の遍路コーディネーターとして任用する手順を踏む。

【第2節】各 論

本節は、遍路コーディネーターが、各トレーニング・プランに沿って、外国人遍路に対する説明、指導を行う際のポイントを具体的に示す。外国人向けに四国遍路の歴史や作法を説明する資料は、各方面から複数提供されており、外国語による説明の仕方については割愛し、本稿では、完歩のための知恵を効果的に伝えるという観点から必要事項を簡潔に示す。

1. 指導の方向性の見極め

遍路コーディネーターは、外国人遍路の宿泊場所や1番札所付近等で面談時間を確保し、以下の事項を中心に情報交換を行い、指導の方向性を見極める。

(1) 世界各地の巡礼旅や長距離歩行旅の経験

外国人遍路は比較的高い割合でスペイン巡礼や熊野古道などの巡礼を既に経験している。また、世界各地での山岳縦走が主となるロングトレイルを踏破しているなど長距離歩行の経験を積んでいることも多い。このような長期間の歩き旅の経験者であれば、体力は基本的には心配なく、歩き方やペース配分、ルート選定、必要な荷物などは指導する必要がなく、四国遍路に特有な事項のみの指導で足りる。

ただし、四国と異なりスペイン巡礼では低予算で宿泊施設や食事などを含む巡礼体験ができるシステムが確立しているため、四国でも同じシステムがあると誤解して四国を訪れる外国人遍路も存在する。このような認識のズレによるトラブルを防止するためにも、トレーニングにスペイン巡礼と四国遍路の比較や相違点の話題を盛り込むなど、遍路の初期段階で誤解を修正する。

(2) 体力や日常的な運動度合い

多くの外国人遍路は訪日の何ヶ月も前から四国遍路について自ら情報収集し、1日に歩く距離や宿泊場所について計画を立てた上で来ているが、地形や距離感などは地図上での予想と現地での実際とを完全に一致させるのは難しい。従って、遍路コーディネーターは本人の長距離歩行や旅の経験を把握した後、想定している体力見積もり、荷物、一日の歩行距離や行程が実際には無理がないかを入念に再確認する。

(3) 事前準備（情報収集）の度合い

訪日前の事前準備や情報収集の度合いは、外国人遍路個々に大きな差がある。何ヶ月もかけて入念にリサーチし、時には海外便を利用して遍路用品を事前に入手したり、地元で長距離歩行のトレーニングを行ったりする等、準備周到なケースが増える傾向にあるが、現地に来ればどうにかなると気軽に来訪するケースも多い。受講者が後者の場合は、遍路の基礎知識の説明や必要な遍路用品の選定まで広い範囲をサポートするため、指導にはより時間がかかることを念頭に置いてトレーニングを進める。

(4) 日程・予算・帰国予定日

遍路コーディネーターは、受講者の四国滞在日数や予算と行程に不整合がないか確認し、

無理があれば修正箇所や改善方法を助言し、実現可能な旅行計画作成をサポートする。
有料の宿泊施設を常にご利用しながらの遍路であれば、一般的に一日あたり予算1万円が望ましい。四国での滞在が仮に50日であれば、予算が50万円以上用意してあれば、通常、安全で快適に完歩できる。

善根宿など無料の宿泊施設の利用や野宿をすることで予算を低く抑えたいというケースも多いが、急病や怪我で病院を利用する状況や悪天候で建物内に避難する必要がある場合など緊急事態に対処できる余剰金の必要性は強調しておく。

仕事や学校の都合で滞在日数が限られる場合は、本人の目標とする到達地点まで一日あたり必要な歩行距離が現実的に無理のないペースであるか確認し、将来的な怪我やトラブルをできる限り回避する。

(5) 歩行ペースや、移動手段、宿泊

歩くペース（一日にどの程度の距離を歩く予定か）、移動手段（厳格に歩きのみの予定かまたはバスや電車などの公共交通機関の利用も組合せるか）、宿泊（遍路宿やホテルなどの有料の宿泊施設の利用か、あるいは野宿か）は、日々の目標到達地点や参拝する札所寺院の数、宿泊の予約など旅行計画全てに大きな影響を与える。これらの条件を踏まえた上で、受講者が当初予測している最終目標地点へ滞在期間内に到達できるかどうか、一日の旅程に無理がありすぎないかを確認する。それにより、無理なスケジュールから起こる負傷や急病・トラブル等を防ぐことができる。

また、特に中年以上で時間や資金に余裕がある層では、特に最終目標地点は定めず滞在期間も数ヶ月間と余裕があり、移動手段も特にこだわらずにその時々で柔軟に対応するというタイプも多く、個々人の状況により臨機応変な対応が求められる。

(6) 四国遍路を歩く目的・遍路旅に何を求めているか

従来の日本人遍路、特にバスツアーや逆打ち遍路では、何らかのご利益を受けたいということが遍路の目的の大きな比率を占めている。また故人の供養や祈願成就のためにというケースも多く、近年では「自分探し」のためという人も増えている。一方、外国人遍路ではご利益を受けるといった目的や、まして「贖罪」というケースはほぼ皆無である。四国遍路の目的が仏教への信仰や興味であれば、各札所寺院での参拝手順をより丁寧に学びたいと考えている事が多く、観光や長距離ハイキングが目的であれば、その目的により合致したルート選定（遍路道以外の古道を希望することもある）や遍路道沿いの観光名所などにより関心が高い。これらの事項を聞き取ることで、より受講者の意向や関心事項にマッチしたトレーニングや助言の提供が可能となり、本人の興味がない事項を一方的に押し付けることを避けられる。

(7) 本人の宗教や宗教観

四国遍路に来る外国人の大部分は日本や日本文化、仏教に対して既にある程度関心が高い層といえる。本人の宗教が仏教以外の宗教であっても、寺社仏閣の参拝や仏像の前で手を合わせることを頑なに拒否するようなケースは稀であり、四国遍路でも札所寺院で

は本堂や大師堂に「お参り」したいと考えている。いかなる場合でも、ほぼ全員が寺院や他の参拝者に対して敬意を払う姿勢を持っており、不敬な行為やマナー違反と見られる行いがあった場合でも、ほとんどは無知や不慣れによるものである。

ただし、参拝方法については個人によって様々であり、必ずしも「手を合わせてお祈り」「読経」という形では表されないこともある。自身の宗教に対して敬虔で厳格な場合には、一般的な参拝手順の強制や、仏像に対して手を合わせることを求めると不快感を示すこともある。

(8) 職業や専門知識、興味や関心のある事項

今回のトレーニングの特徴は、基礎となるトレーニング・プランを受講者の特性に合わせてカスタマイズし最適化した内容で提供することにある。遍路コーディネーターは受講者との会話を通してあらゆる角度から受講者の性格や行動の傾向、意識的・無意識的な要望を汲み取り、指導内容を微調整していく。受講者の職業や趣味、関心事を知ることは、四国遍路でどのような旅を求めているか、どのような事柄を助言・指導すれば良いかについて正しく推測するために有益である。

遍路コーディネーターは常に受講者に注意を向けて言語・非言語両方での反応を観察し、いわゆる世間話の中から導きだされた様々なヒントを使って「この受講者に最適な」トレーニングを提供することに努める。

2. 生活上の基本情報

外国人遍路は、四国という異文化圏でコミュニケーション上のハンデを背負いながら、通し打ちの場合は全長 1,200～1400km の距離を 40～50 日かけて踏破する。通常の外国人の訪日観光旅行よりも遥かに長期間の滞在の中で、日々関わる事であり旅の快適度を大きく左右する食事や服装・装備、宿泊施設、道路標識など事項についての解説や助言は特に丁寧に行う。四国遍路や遍路文化などに関する説明も重要ではあるが、まず旅の安全と無事に目標とするゴールまで完歩できるように、これら生活上の基本知識について理解度を確認し、誤解している部分があれば修正し、日々トラブルなく快適に過ごせる自信をつけさせることを優先する。

(1) 服装と装備（用意してきたものと買い足すもの）

① 服装

服装は、長距離の歩行を毎日続けるにあたっての快適さや利便性、荷物の重量に大きく影響を与える。季節や気候、運動量に応じた服装であるのはもちろん、着脱がしやすい、吸汗速乾性能や洗濯のしやすさや部屋干しでの乾きやすさ、軽量で小さく畳むことができるなどの機能の有無を考慮して厳選する。

遍路道沿いの宿泊施設にはほぼ洗濯機が設置してあるため、宿に到着後毎日洗濯をすることは可能である。自分が着用している分と合わせて 2～3 セット持っていれば十分なので、余計な服は持たずに荷物はなるべく減らす。防寒着は特にかさばるので、薄い服の重ね着や雨具のジャケットを使用するなどのレイヤリングで温度調節する。

山道や自然道の通過時に草や木、虫から身を守り、過度の日焼けによる熱傷を防ぐためにも、夏場でも肌の露出は避ける。特に白人は肌が日本人に比べて極度に日焼けに弱いため、日差しの弱い季節や曇りの日でも日焼けには注意する。また寺院内で極度に肌を露出した格好は不敬とみなされるので、長袖長ズボンで手足を隠している服装が望ましい。

② 靴

靴の選定は歩き遍路の旅の快適性や安全、ひいては目標地点までの完歩の成否を直接左右するアイテムと言って過言ではない。四国遍路道の80%は舗装道路で、残り20%の山道もすべて標高1,000m以下の低山を抜ける古くから地域住民が日常的に行き来していた道である。従って靴の選定には山道を焦点に当てるのではなく、舗装道路を長距離歩く時にいかに快適で疲れにくいかに第一を考え、クッションの効いた衝撃吸収型のスニーカー等がより適していると言える。登山靴は高山や岩場用の硬めのタイプは舗装道路には適さず、逆に足を痛める可能性がある。クッションの効いたウォーキングシューズでソールにある程度グリップ力があるタイプのものでは山道の遍路道は十分に対応可能。

長距離を歩くと朝と午後では足がやや大きくなるので、ピッタリしすぎる靴では午後に足が痛くなる。午後に足が大きくなった時のサイズの靴で歩き、一日を通じて靴紐でこまめにフィッティングを微調整しながら歩く。

③ 装備の内容・重量

初めての四国遍路では、不安感からあれもこれもと過剰な荷物を持ってきているケースが多い。実際に、ほぼ全員に「これは必要なかった」というケースが見られるが、「これがなくて困った」というケースは日本人の平均サイズよりも遥かに大きな靴や服などに関してのみと言って良い。1番札所霊山寺から出発すると1週間以内に市街地や住宅地での道や12番札所焼山寺への道のような険しい山道も経験し、どのアイテムが不必要か見えてきた時期に徳島市内を通過する。ここで荷物の整理をし、不必要なアイテムは送り返したり預けたりするなどしてできる限り重量を減らす。

四国に来る前の事前リサーチが足りず、発展途上国の田舎を歩くような過剰すぎる装備で来る外国人遍路も存在する。野宿を主体に歩いている外国人遍路の多くが「不必要だった」と考えるアイテムは、実はテント装備一式である。四国では特に人口の少ない過疎地域からでも2日も歩けば生活に必要な店がそろった地域に到達するので、必要な時はすぐに購入できるという考え方をもち、荷物が多く負荷がかかることで起こる可能性のある身体の故障や事故などを防止する方を重要視すべき。

荷物の重量に関しては特に規定はできないが、主に宿泊施設を利用する遍路であれば5～8kgの荷物であることが多い。また、野宿でも最近のテント装備やキャンプ用品は非常に軽量化が進んでいるため、そのような軽量高性能のアイテムを選べばかつてのような「15～20kgの荷物を背負って」ということにはならない。

(2) 宿泊施設の種類と選定・予約方法

① 旅館やホテルなど一般的な有料の宿泊施設

遍路道沿いにあり歴史的に遍路が主要な宿泊客である宿泊施設は「遍路宿」と呼ばれる。民宿が多いが最近新しく開店した所はゲストハウスの形態をとっているところが多い。風呂トイレは共通で、二食付きで個室に泊まり 6,000 円～8,000 円程度が相場。素泊まりでは 3,000～4,000 円が多い。外国人遍路の増加に伴って需要が高まり、スペイン巡礼道に多く存在するような素泊まり相部屋で 2 段ベッドに寝るような「ドミトリ」タイプの宿泊施設も増えている。

都市部や人口の多い地域であればビジネスホテルも多い。また、海岸沿いでは釣り客相手の民宿に泊まることも可能。

初めて遍路に来る外国人、特にスペイン巡礼の経験者は、事前に予約無しで当日夕方すぐに入れる宿泊施設が多く存在していると誤解して来訪するケースも少なくない。外国人遍路は春と秋の遍路シーズンに集中しているため、夏場や冬よりも宿泊事情は厳しいと認識しておく必要がある。都市部のビジネスホテルを除いて、予約無しで宿泊場所をすぐに見つけることはできないと考えておくのが安全である。予約は宿泊日の前夜までにはしておく習慣をつける。野宿ができる装具を持ち歩いておらず、宿泊施設に泊まる以外に選択肢がない場合は特に、遅くとも当日の午前中にその日の夜の宿泊場所を確保しておくことを指導する。

② 宿坊

一般的な宿泊施設と違い、チェックイン時間は 5 時までと厳格に謳っている場合が多い。ホテルや旅館のような設備やアメニティを揃えている宿坊もある一方で、寺での修行の一環としてあえて簡素で最低限の設備にしている宿坊もある。

夜か朝のいずれか、または両方に本堂で実施される勤行には宿泊者は参加可能。その際には服装は浴衣の着用は禁止されている以外は平服で良い。

四国の宿坊は京都や高野山などの宿坊とは異なり、宿泊料金は非常に良心的。食事は精進料理とは限らず、肉や魚を供する宿坊もある。

宿坊とは別に、無料で宿泊できる通夜堂を設けている札所寺院もある。利用する場合は納経所で利用することを告げ、指示を仰ぐ。参拝者用の休憩所を通夜堂と誤解して勝手に入り込んで宿泊に利用してはならない。通夜堂を利用する場合も、他の参拝者がまだいる時間帯から宿泊の準備を広げることは慎み、閉門時間頃まで待つ。寺院は非常に火災予防に厳しいため、飲食や暖を取る目的でも火気を使用してはならない。また、夜間に境内を不必要にうろつくようなことは避け、通夜堂内で静かに過ごし、翌朝開門後に出発する場合は一言お礼を述べてから行く。

③ 食事の有無

民宿や旅館、宿坊では夕・朝の二食付きが基本だが、到着時間や出発時間が食事時間に合わない、または宗教・主義・アレルギーなどで特別な食事が必要である場合、あるいは食事は近隣の店で購入して出費を抑えたいなどの事情で食事抜きの素泊まりで

も良い。素泊まりとする場合は、特に人口が少ない地域では宿泊場所から手軽に行ける範囲内に食事が購入できる店があるかどうかをしっかりと確認する。（宿泊施設によってはお接待として車で商店まで送迎してくれる場合もある）

昼食は都市部や比較的人口の多い地域であれば、食事処や店があるので途中で調達できる。予め地図で確認し、昼食時間帯にいる予定の地域が過疎地や山中である場合は、朝出発後に買っておく。また、周囲に店がないような地域で宿泊した場合は、宿泊料金とは別料金でおにぎりなどのお弁当を用意してくれる宿泊施設も多い。

④ 食事時間は厳守

遍路は朝早く行動開始する人が多いため、宿での夕食時間も一般家庭での夕食時間よりも早く設定されている傾向にある。民宿や旅館などに食事付きの宿泊をする場合は、一般的に食事は決まった時間に食堂で提供される。このような宿泊施設はほとんどの場合個人または家族経営でギリギリの人数で運営しており、高齢化も進んでいる。夕食時間に遅れると片付けの時間がその分遅くなり、朝食の準備のために早朝から起きる宿主の負担になると認識し、夕食の時間に遅れない時間に到着するように行程計画を立てる。

⑤ 夕方までに到着し、連絡なしのドタキャンは厳禁

ビジネスホテル以外の宿泊施設には基本的には日が沈む前に到着する。前述した食事の時間が遅れることに加え、特に歩き遍路の場合は道迷いや山中での事故などの恐れがあるため宿泊施設のスタッフが搜索を始めるようなケースもある。また、入浴終了時間や洗濯機の使用時間、消灯時間が決まっている宿もあるため、遅く到着した場合はそれらの利用ができなくなる。

外国人遍路の増加に伴って、予約してあるにも関わらず実際に来ないいわゆる「ドタキャン」の事例も増え、ドタキャンが重なった結果「外国人遍路は泊めたくない」と考える宿泊施設も皆無ではない。近年、高齢化や後継者不足から小規模の遍路宿の閉館が急増し、繁忙期には宿泊の予約が取りにくい地域もある。事前にキャンセルを通知しないことによって、代わりに他の宿泊客を受け入れられた機会の損失となり、食事付きで予約の場合は用意していた食事がそのまま損失となる。

「山の中や過疎地で連絡手段がなかった」「計画ミスで宿泊施設まで到達できなかった」などが代表的な理由であるが、自分がどの程度の距離を歩けるか不明確であるうちは無理をせずに確実に歩ける距離にある宿泊施設を予約する。キャンセルをする場合は遅くとも当日の昼頃にはキャンセルの判断をし、最大限の努力をもって連絡手段を探して連絡すること。そのためにも常に地図を確認し、自分がこの先向かう地域がサポートを頼める店や人に会えそうな場所かを予測しながら進む。

⑥ 宿泊施設の送迎サービス

遍路道沿いから離れた場所にある宿泊施設では、無料送迎サービスが利用できる場合もある。多くの場合は近傍の札所寺院に到着した時に納経所に頼んで連絡してもら

う。翌朝は同じ寺院まで送り届けてくれるので、全区間を歩き通したい場合でも利用できる。その他の場所で待ち合わせる場合は予約時などで場所と時間を決める。行程計画のミスで宿への到着時刻が大幅に遅れそうな時は、車で迎えに来てくれることも多いので、無理に暗い時間に歩いて遅く到着するよりも早めに連絡をいれる自分の現在地を伝える。

⑦ 予約・キャンセルの方法

オンラインで予約ができる宿泊施設も増えてきているが、個人経営の遍路宿の多くは電話予約のみ。また、オンライン予約でもシステム次第ではすぐに予約確定とならず、最終的な予約完了までにタイムラグがある場合もあるので、当日予約などは電話が確実。

電話予約の際は多くの外国人遍路にとって言葉の壁が大きいので、通常は前夜似宿泊した宿のスタッフに頼むか、札所寺院の納経所で頼むことが多い。いずれの場合でもこのような依頼には慣れており、気軽に迅速に対応してもらえる。

何らかの事情でキャンセルする場合は決断次第すぐに電話で連絡をする。その際も、寺院の納経所を頼るケースが多い。オンライン予約の場合はオンラインでキャンセルできるが、直前のキャンセルではキャンセル料がかかる。民宿や旅館に電話で予約していた場合は通常キャンセル料はかからないが、自分への損失がないからと平気でドタキャンや予約先に現れない（ノーショー）ことは避けなければならない。

⑧ 野宿・善根宿など

遍路にかかる費用の大部分は宿泊費であるため、予算を低く抑えたい外国人遍路は野宿や善根宿などの無料の宿泊場所を利用する。野宿はテントを持ち歩き、キャンプ場や公園、道の駅の片隅など水とトイレが手近に利用できる場所にテントを張って寝るケースと、荷物の軽量化のため寝袋だけを持って屋根のある休憩所や善根宿の中で寝るケースがある。

善根宿は地元の住民がお接待として提供している宿泊場所。自宅の一室を提供するケースもあるが、プレハブ倉庫や車庫など風雨が防げる空間にトイレや水道、コンセントを提供しているケースが多い。提供者に利用の許可を得なければいけない場合と、自由に入出入りして利用して良い場合があるので、事前に確認しておく。善根宿と無関係の住民の家に誤って入っていかない様に場所の確認は入念にしておく。また、通りがかりの住民の家を突然訪れて、泊めて欲しいと頼むようなことはしてはならない。

⑨ 野宿の際の注意点

四国は歴史的に遍路を迎えていたため、日本の他の地域に比べると野宿に寛大であるが近年外国人の野宿の激増とともに、トラブルも増えている。現実にはこれまでは開放していた休憩所を宿泊禁止にしたり、善根宿を閉鎖したりする結果にも繋がっているため、野宿の際には特に地域住民の迷惑とならないように細心の注意を払うこと。

テントの場合は、キャンプ場以外は必ずその場にいる職員や地域住民に伺いをたて、野宿禁止ではないか確認してから張る。その際はまだ日の高い時間帯から設営せずに夕方の人気がなくなった後に設営し、朝は人々が動き始める時間よりも前には撤去しておく。夜間の騒音には気をつけ、ゴミや食べ残しなどを残置してはならない。駅やバスの待合所などの近隣の住民の利用の妨げになるような場所では野宿しない。遍路用の休憩小屋も、野宿禁止となっている場所が増えてきているので表示がないか確認し、念を入れて周辺の住民に伺いを立てる。集落で仏様や神様を祀っているお堂やお庵、あるいは無人の倉庫などに勝手に入って野宿してはならない。

(3) 英語版遍路地図

外国遍路の中にはスペイン巡礼や熊野古道の経験者も多く、四国遍路もそのような年間何万人が訪れ全ルート上で統一された標識がよく整備されている巡礼道やロングトレイルと同様に道標だけを頼りに完歩が可能との思い込みを持って来ているケースもある。しかしながら、四国遍路では特に歩きの場合は詳細なルートを記した専用地図が無くてはスムーズな完歩は難しいと言って過言ではない。

英語表記での唯一の四国遍路道地図である『Shikoku Japan 88 Route Guide』は、ルートの詳細地図だけではなく、宿泊施設やコンビニ・トイレの場所など外国人遍路が必要とする情報が網羅された非常に優れた地図である。ルートを調べるだけではなく遍路期間中快適な日常生活を送るためにも必携のアイテム。事前購入はAmazon.jpで海外発送も可能であり、四国に到着後でも1番札所周辺の遍路用品店他で入手可能である。

前述の様に、道路標識だけを頼りに歩ける、または必要の都度誰かに（通常は通りがかりの地元の人）に道を尋ねれば良いので地図は必要ないと考えている外国人遍路も稀に存在する。あるいは、スマートフォンに地図をダウンロードしておくかアプリを使えば良いと考えている場合もある。しかしながら、遍路の基本は自助努力であり、言葉の壁がありコミュニケーションが難しい状況で道案内に苦心する地域住民の負担を思いやり、道を尋ねるのは本当に迷った時だけに留めるべきだとの認識は持たせたい。スマートフォンは現在位置の確認は大まかな進行方向の確認には非常に有益だが、頼り切るのはバッテリー切れや故障時に対応ができなくなる恐れがあり危険。地図を未購入の受講者には不必要なトラブルや事故回避のためにも必携であると強調し、購入を促す。

(4) 遍路道標の探し方と見方

前項でも述べたように、四国遍路では全ルートを通して統一された公式の道標はまだ整備されていない。歩き遍路用の標識として最も広く認知されているのは、『（一社）へんろみち保存協会』によって設置されている標識やステッカーである。また、遍路道の多くが国土省や環境省制定の長距離自然歩道、いわゆる「四国の道」と重なっているため、四国の道の標識も頻繁に見られる。

ステッカー形式の標識は電柱や道に面した壁、ガードレールなどに貼ってあり矢印が進む方向をさしている。

山道や自然道では棒や杭の先端にプレートをつけて地面に挿してあるか、木の枝から小さなプレートが下がっている。登山道で利用されるピンクのリボンは、林業や測量の目的で使われている場合も多いので、混同しないように注意する。山道では一本道では無駄な標識はつけず、分岐点や迷いやすい場所에만標識がある場合が多い。基本的には

分岐点から道を進み始めて5～10m以内に遍路道を示す標識がない場合は、誤った道を選んだ可能性が高いので、分かれ道まで戻って確認した方がよい。

標識の設置の頻度や密度は地域によって大きく差があり、徳島の前半部分では人気が高いこともあいまって比較的多くの標識を簡単に見つけられる。他の地域では標識の数が著しく減る場所もあることは承知しておく。先述の通り、一本道などわかりやすい場所には余計な標識はないが、分岐点や脇道への入り口には必ず標識があるはずなので、植生や障害物で隠れていないか探すこと。

四国遍路においては、2度目3度目で道を既に知っているのではない限り、遍路用の標識だけに頼って歩くのは非常に困難。正しいルート選定にあたっては歩き遍路用の地図や道路標識などあらゆる「道や現在位置を示す手段」を組み合わせ、正しい方角を導き出していく。

(5) 歩くペースと無理のない旅程

初めて四国遍路を歩く時に犯しやすい誤りが、意気込むあまり最初から過剰なペースと距離を設定し、すぐに足を痛めたり体調不良を起こしたりして継続不可能となってしまうパターンである。遍路開始当初は、午後早いうちに余裕でその日の最終目的地や宿泊施設に到着できるよう一日の歩行距離は軽めに設定した方が長期的には良い結果となる。数日かけて遍路としての一日のリズムに慣れ、重い荷物を背負って長距離を歩くことに体が慣れて来たと感じた後は、徐々に一日あたりの歩行距離を伸ばしていく。また、当初は地形や参拝する札所寺院の数によって歩行ペースがどの様に変化するか予測が難しいが、慣れて来るとある条件下ではどの程度の距離を歩けるか自信を持って予測できるようになってくるため、宿泊地の選定も容易になってくる。

(6) 食事・飲料水の入手の注意事項

飲料水は上水道であればどこでも安全に飲むことができる。ただし施設によっては手洗いやトイレには井戸水や沢水を利用している場合も多いので、注意が必要であることは伝えておくこと。宿泊施設に泊まった場合は、朝出発時に水や湯茶を水筒にいられてもらうことができる。どの水道の水が飲めるかどうかわからない場合は、尋ねるかミネラルウォーターを購入。

自動販売機は札所寺院の大多数、遍路道沿いでも一部の地域や山の中を除いて数多く設置しており、水分補給に困る恐れはない。ただし、高知の室戸岬に向かう遍路道で約10km自動販売機も店も無くなる場所が存在するので、該当区間に近づいた時には自動販売機前の表示に注意して進むように助言しておくこと。

コンビニや店で食事を買う場合は、2019年10月からは店内で食べる場合と持ち帰る場合で消費税率が違ふことは必ず受講者に指導する。外国人遍路、特に野宿を主にしながら歩いて回る人の中では、コンビニ等のイートインコーナーで休憩や食事をしながらフリーWi-Fiを使い、機器の充電をするのは遍路期間中の日常茶飯事であるが、今後はこの場合はレジでイートインコーナーを使用すると申告し、消費税率10%で購入しなくてはならない（持ち帰りは消費税率8%）。店内の表示も日本語のみが多く、訪日外国人への認知度もまだ低い事項だが、今後は罰則が強化される見通しもあるので、深刻なトラブル回避のためにも受講者にはこの件に関しては徹底して強調しておくべきである。

食事付きで宿泊する場合、アレルギーや宗教・主義・嗜好上食べられない物があるならば予約時（宿泊日前日までの予約が望ましい）に伝えておく。特に個人経営の旅館や民宿などはほとんどの施設で当日必要な人数分の食事しか用意していないため、当日その場で申し出ても完全な対応は難しい。

菜食主義者はベジタリアン・ヴィーガンなどの用語だけ言っても、宿泊施設や飲食店が全てそれぞれどの食品は食べることが可能でどの食品は禁忌かを理解している訳ではないため、何が食べられないか具体的に列挙すること。

「郷にいれば郷に従う」と日本滞在期間のみは柔軟に対応し肉食をする菜食主義者もいるが、厳格なタイプはスーパーやコンビニで野菜を購入して自分で食事を用意するケースが多い。

遍路コーディネーターは常日頃から四国内でベジタリアン対応メニューなど特別食がある飲食店の情報を収集しておく。

(7) トイレ・休憩

トイレの利用は寺院の参拝者用トイレ、コンビニエンスストア、道の駅、飲食店などで利用できる。過疎地や山の中に入ると利用できるトイレが極端になくなるので、事前に地図で確認して利用できる場所ではできるだけ利用しておく。

休憩所は遍路道沿いに頻繁に設けられており、個人の住宅や商店などでもお接待として休憩場所を提供していることも多い。それらの休憩所では

(8) 支払い方法

キャッシュレス化は近年急速に広がっており、チェーン店やコンビニエンスストアではクレジットカードでの支払いができる。また、交通系 IC カードであれば入手しやすく現金でチャージできるため外国人旅行者には利便性が、高いが四国の公共交通機関では導入されていないために使えない場合が多い。ただし、遍路道沿い個人・家族経営の宿泊施設や物販店の大多数は現金払いのみである事が多く、特に四国でも特に人口の少ない地域では圧倒的な現金社会であり ATM の数も激減する。四国各県の県庁所在地やそれに準じる都市部以外では、常に 2〜3 日間分の旅費は全て払える程度の現金は所持しておくべきである。

(9) 所持金

受講者の予算について相談を受けた場合は、宿泊をどのようにするかが試算の中で特に重要な要因となる。遍路道沿いの宿泊施設での宿泊料金は一般的に、東京や大阪・京都などの大都市圏と比べると良心的な値段設定となっている。素泊まりで 1 泊 3,000〜4,000 円、2 食付きで 1 泊 6,500〜8,000 円程度が目安。一般的に 1 日 1 万円の予算が必要とされるが、これは有料宿泊施設に 2 食付きで宿泊、各札所では納経を行い（一ヶ寺あたり 300 円）1 日数ヶ寺を参拝、昼食や行動食・水分補給にかかる費用、必要に応じて鉄道・バスなどの公共交通機関を利用、観光や緊急事態対処のための予備費を含んでいる。主に野宿で納経をせず、食費もコンビニや商店で購入し内食であれば、必要な金額は更に低くなる。

国外の金融機関発行の銀行カードでの現金引き出しは、郵便局やファミリーマートに設置のゆうちょ銀行の ATM 及びセブンイレブンに設置の ATM で可能。防犯上、一度に巨額の現金を持ち歩くことは避け、先述のように 2〜3 日分の旅費を支払える程度の現金をその都度引き出す。人口が特に少ない地域では数日間外国カードでの引き出し可能な ATM が存在しない場合もあるため、常に今後向かう地域の地図を見て利用可能な ATM の場所をチェックし、何日分の現金が必要かを考えておく習慣をつける。英語表記の遍路地図『Shikoku Japan 88 Route Guide』にはコンビニの位置など、外国人遍路に必須の情報を網羅しており、必携アイテムである。

(10) 貴重品の管理

日本は外国人遍路が居住している諸外国に比べると遥かに治安が良く、外国人旅行者も「日本は安全。窃盗には合わない」と強い信頼を持っている人が多い。しかしながらその安全神話にも時代とともに少し影がさしつつあり、四国遍路参拝中に境内で荷物が置き引きされた、野宿中に盗難にあったという事案も徐々に増えている。財布やパスポートなど貴重品を肌身離さないことは常識事項であり、重いバックパックを下ろして身軽に参拝・休憩する場合は、参拝品や貴重品をまとめてショルダーバッグに入れて持ち歩き、必ず目を離さないようにする。

また、四国遍路に特有の事案であり外国人遍路にとって特に盲点であるのが、納経帳の窃盗である。これは、「四国遍路を結願し全てのページが埋まっている納経帳」にはご利益があると信じる日本人も存在し、オークションサイトやフリマでの取引されることがあるため。大部分の遍路にとって結願所となる 88 番札所大窪寺に近づく香川県中心部以東では、納経帳の窃盗被害に合わないよう特に気をつけるよう予め注意喚起しておくが良い。

窃盗被害では、最近の登山・キャンプへの人気の高まりから山や野外のキャンプ場で有名ブランドのキャンプ・登山用品が盗難にあふ事案も増えている。野宿の外国人遍路は軽量で高性能のキャンプ用品を使用している場合が多いので、注意が必要。

(11) 治安・防犯

前項と重複するが外国人の多くは日本の安全神話に強い信頼を持っており、「一人で歩いて野宿していても安全だから」が四国遍路をすると決定した大きな要因となっている事が多い。しかしながら、いずれの国であろうともまったく犯罪が起こらないということはない。暴力的なデモや暴動に巻き込まれるような心配とは無縁だが、個人レベルでの窃盗や傷害に合わないための自己防衛は常識事項として必要。

最近では特に外国人日本人を問わず女性の野宿も増えているため、それを狙った犯罪も発生している。四国の人は親切だからと信用しきらずに、「車で送る」「自宅で泊まれ」という申し出には特に注意して判断をすること。野宿の際は人通りが多い場所を選び、山間部の過疎地で周囲に誰もいない環境に一人で野宿するような状況は徹底して避けるべきである。そのような状況になる場合は、すぐに有料の宿泊施設を使えるだけの余裕を持った予算計画をしておきたい。

窃盗、特に置き引きは先述のように増加傾向にある。参拝時や休憩時はもちろん、宿泊施設内でも貴重品の管理は徹底する。

(12) 自然災害への対処

四国遍路を歩く際に、天候の状況に敏感であるのは必須事項である。日々の天候や気温の変化以外に、特に台風や地震はそれらが起こりにくい地域から来ているような外国人には馴染みが浅く対処に慣れていないと同時に、大規模自然災害に繋がりやすい事象でもある。台風や豪雨時には山間部では土砂崩れや鉄砲水が起こり、海岸部では高波が起こるが、山と海岸が接近しているような場所では両方が一度に起こる可能性があり極めて危

険な状況となる。台風接近時には野外での野宿はせず、宿泊施設など屋内に避難する。滞在日数に制限があり先を急ぐ必要があるとしても、豪雨の中を無理に歩くのは事故に繋がり結果的に遍路途中でのリタイアという可能性が高くなるだけなので、同じ場所に連泊するなどして天候回復まで待つ方が良い。

地震の場合は、その後に続く地域の防災放送や避難行動が外国人にはわからないことが多い。地震後は直ちに周囲の状況を観察し、地元住民がどの様に動いているかを見て同じ行動をとる。また、事前に四国各県の災害対策などをチェックし、災害時の避難場所などの知識を得ておく。

(13) 通信・コミュニケーション手段の確保

四国遍路に来る外国人の一部は「遍路の間はスマートフォンなどのデジタル機器やインターネットから自分を隔離したい」と望み、まったく通信・ネット機器を持参していない場合がある。また、多くは四国のどこでも自由にインターネットが使える程までの準備はせずに、コンビニエンスストアや宿泊施設でのフリーWi-Fiを使えば事が足りると予想して来ている。しかしながら、フリーWi-Fiだけでは通信速度の制限などから、彼らが事前に思い描いていたネット環境には追いついていないのが現状である。いずれの場合でも電話のような通話機能は、言葉の壁もあり、持っていることは少ない。

一般の宿泊施設を利用して遍路を続ける予定をしている場合は、通信手段を持たない・制限がある状況はダイレクトにドタキャンや送迎の行き違いなどで宿泊先に余計な負担をかけるなどの迷惑行為に繋がりがねないので、長期滞在予定者は通信・ネット手段を確保した上での旅行計画を立てるのが望ましい。来日前に通信機器の必要性について相談を受けた場合は、「必要」との認識を徹底しておきたい。

(14) マナー・エチケット

① 日本語での簡単なあいさつ

四国遍路に来る外国人の多くが既に日本や日本文化に関心もっている層であるため、日本語の簡単な挨拶や単語などは知っている場合が多い。遍路中は他人に顔を合わせた時は「こんにちは」と挨拶するのが慣習になっており、外国人遍路が積極的に日本語を使おうとしている姿は非常に好印象を与える。

まだ日本語での挨拶が難しい場合は、笑顔で会釈するだけでも同様に好印象を与える。

② 寺院の境内では

寺院は観光名所である前に宗教・信仰の場であるので最大限の敬意を払い、他の参拝者の妨げになることや不快な気持ちを与えないように気を使うこと。参拝方法や作法を厳守にこだわる必要はない。異文化圏から来ている外国人にとっては普通であることでも、日本では違った印象に受け取られることがあるという前提で、周囲の他の参拝者をよく観察しながら判断していくこと。判断方法の一案として、自国でも信仰の場や葬儀では慎むべき行為はしないという判断はどの文化圏でも広く適用できる。境内には

僧侶や寺院の職員がいるので、不明な点や判断がしかねる事項はまず尋ねるという姿勢を持つ。

四国遍路の札所寺院の多くは境内に歴史的建造物や遺物が点在している。誤って損傷を与えないように、あらゆる物を常に丁寧に扱うよう心がける。

③ 納経所では

必ず本堂と大師堂にお参りしてから納経所を訪れる。札所寺院に到着し山門を入ってすぐに納経所に直行するのは厳に慎む。寺院によっては「お参りしてからまた来てください」と納経所で直接戒められる場合もある。ただし、札所寺院に到着が17時ぎりぎりまで納経所が閉まりそうな時は、到着後すぐに納経所に向かい一言事情を伝える。先に納経をさせてもらえる寺院と、時間後になってもお参りが終わるまで待ってくれる寺院とある。いずれの場合にも感謝の言葉はしっかりと伝えること。

納経帳は基本的には一人一冊。事情があって自分ではお遍路ができない人のための代理参拝で複数冊の納経帳を持参している人もいるが、寺院によっては厳しく一人一冊のみとしている所もある。

④ 歩行中には

遍路道の大部分は現在では車道であり、地元住民の生活道である。常時車両の通行があり、特に朝夕の通勤時間帯にはより多くの車両が急いで通過していくこともあるため、道路脇を歩く。

他の遍路や通行人に出会った時は「こんにちは」と一声挨拶する。

遍路道となっている場所以外は、畑や住宅の敷地内には入らない。休憩する場合は、休憩場所としてお接待のイスなどが置いてない限り、住宅や店先などに勝手に座り込むことは慎む。道路沿いには地元住民にとっては大事な記念碑や古い墓、神仏を祀る場所頻繁に点在しているが、多くは古い岩や柱の様に見える。気が付かずに誤ってその上に座り込むなどの行為は地元住民へ悪印象を与え、トラブルにも繋がりがかねないので、休憩所以外の場所で荷物を置いたり座り込んだりするのを避けておくのが安全。また、休憩所などの壁や、道路脇の壁などを引っ掻いて名前や日付などを落書きしてはならない。

⑤ 宿泊場所では

チェックイン時に説明される施設使用上の決まりやルールは厳守する。

民宿や旅館など日本家屋を利用した施設では、防音ではないことが多いので自室内でも話し声やテレビなどの音量には気を配る。特に日本では諸外国よりも騒音に敏感と心得え、自分で思うレベルよりも更に音量は下げておくのが安全。

和室であれば布団はそのままにしてチェックアウトする。部屋の中を乱雑にして出でいかず、ゴミはまとめ、備品は元の場所に戻しておく。

⑥ ゴミの処理

遍路道沿いには基本的に公共のゴミ箱などはない。地位住民用のゴミ収集場にゴミが出してあるのを見ても、絶対に自分のゴミを置いていってはならないと指導すること。

ペットボトルや缶飲料は、自動販売機の専用ゴミ箱が頻繁に遍路道沿いに設置してあるため困らないが、食事などで出たその他の種類のゴミは宿泊施設などゴミ箱がある場所まで持ち運ぶ。お接待で休憩場所にゴミ箱を置いてあり、野獣避けの蓋やネットがある場合は、ゴミを捨てた後必ずその蓋やネットを戻しておくこと。ゴミの種類ごとに分別する必要がある場合は、必ず表示やサインに従って分別して捨てる。

日中の歩行中に昼食や行動食を購入する際は、できる限りゴミが出ないような物やゴミを小さくまとめられるような物を選ぶようにすると荷物の邪魔にならない。

⑦ お接待を受けた場合

まず感謝の気持ちを表明するのは、万国共通。納め札を持っている場合は、それをお礼に渡す。納め札への記載事項は名前とどこの国から来た程度で十分で、細かい個人情報を書く必要はない。持っていない場合は感謝の言葉だけで良い。

「お接待は断ってはならない」と考える人もいるが、車で送るという申し出や自宅での宿泊の申し出などは、必要ない場合は丁重に断って良い。また、休憩所での湯茶の提供も、先を急いでいる時などは断って良い。いずれの場合でも、一言理由を添えて丁重に断れば、通常は提供者も特に無礼と思うことはない。無理強いをされるような場合は何か怪しいと考える程度の常識的な防犯・自己防衛の姿勢は必要。

(15) お接待についての認識・誤解

お接待は、本当に困っているお遍路さん達に地元の人々が助けの手を差し伸べてきた歴史や、暑さや悪天候に耐えながら歩き続けるお遍路さんたちを頑張れ」と励ます優しさから生まれた文化だと言われている。

過去に四国を訪れた外国人遍路の体験談などを見て、外国人遍路の一部に「四国に來ればお接待は当たり前にもらえる」ということを期待する向きもある。また、世界的なバックパッカーの流行から「できるだけ安く四国を旅したい」と無料宿泊所に泊まり続ける前提で四国遍路を計画するものもごく少数ながら存在する。ただし、外国人遍路の大多数は有料の宿泊施設を利用し、四国の地域経済や地元の人々に何らかの貢献をしたいと考えている。

お接待は地域の人々の温かさや情けにふれる良い機会であり、四国が誇る大切な文化であるのは疑う余地はない。ただし、お接待を施すか否かはその時々の方元住民の状況次第であり、昨日お接待を施した同一人物が今日も誰かにお接待するとは限らない。

先述のごく一部の層のようにお接待を受ける可能性（特に無料宿泊場所など）を過大評価し、お接待を前提とした旅行計画を立てているようであれば、認識を修正し「お接待は頂けたら幸運と思い、期待はしない。お遍路の基本は最大限の自助努力である」と承知させる必要がある。

3. 遍路関連情報の提供

(1) 遍路用品購入のサポート

遍路中の服装や携帯する巡礼用品は、必ずこのアイテムという決まりはなく、個人個人で何を着ているか何を持っているかは様々である。受講者の要望で遍路用品購入のサポートをする場合は、本人の考えや旅行計画・宿泊方法などを考慮し、予算内でその条件に最も合致しかつ快適で充実した旅となるようなアイテムを選定する。

① 白衣（おいづる）

白衣はベストのような袖なしのタイプと袖ありのタイプがある。歩き遍路の場合は一日中身につけ汚れや汗にまみれるので、快適な歩き旅を続けるためには素材もこだわった方がよい。木綿素材のものはシワになりやすく、また洗濯後の部屋干しで一晩では乾きにくいので、数十日着用し続けるには不向き。遍路用品店によっては歩き遍路や自転車遍路向けにスポーツ用素材で作られた軽量速乾白衣が購入できるので、臭いや衛生的な面からも積極的な利用を勧める。

また、白衣の代わりに、白いTシャツやアウトドアジャケットで全身を白くコーディネートしてもよい。白装束をしていることで、地域の人々からお遍路だと認識されやすくなり、道迷いなど困っている時には手助けの声をかけられ易くなる。また、歩き遍路道は細い路地や民家の庭先を通っていることもあり、自宅の敷地内を年中見知らぬ人間が通過している状況にある住民にとっては、白装束は不審者ではなく遍路だとすぐにわかり安心感を得られる。

歩き遍路は早朝や日没前の薄暗い時間帯に歩道のない道路脇を歩かざるをえない場合や、曇天時に薄暗い山中を歩く状況もないとは限らないため、事故防止の観点からも薄暗がりでも目立つ白装束は有益である。また、蜂は白い色を避け黒っぽい色のものに寄ってくる性質があるといい、全身を白い色で包むことで蜂の攻撃を避ける効果が期待できる。

② 輪袈裟

簡易の袈裟で、遍路以外でも一般の人々が法事の時に身につけたりする。遍路用には色や柄も様々なものが販売されており、札所が独自に作っている寺名入りのタイプや四国八十八ヶ所霊場と書かれているタイプ、真言宗各派の宗紋が入りタイプなどあるが、いずれを選んでも構わない。

③ 菅笠（雨天時笠カバー）

四国遍路で代表的なのは先の尖った角型。商品数が豊富な販売店では修行僧が被るような丸形の菅笠を取り扱っているところもある。角型では笠を脱いで置いた時に尖った部分が下になり、繰り返していると頭頂部に穴が空いてくるといった難点がある。丸形はサイズの大小があり、直径の大きな笠であればビニールの笠カバー装着だけで

少々の雨の時は両肩までカバーできるという利点がある。角型・丸型ともに、梵字が書いてある方を正面に向けて被る。

通常の参拝者は山門を通過前に脱帽するが、遍路の菅笠は山門通過時も、本堂や大師堂での参拝時も着帽のままで構わない。購入時に付いてくる五徳はそのままだと額や頭部に直接接触して痛いという人や、歩行時に笠がグラグラして邪魔なので結局脱いでしまう人いる。手ぬぐいを巻いたりして大きさや接触面を調整し、付随のヒモの代わりに用品で売っている笠用のバックル留めが付いた調整あごひもなどを利用すると快適にかぶり続けることができ、日射病の予防に効果的。

④ 頭陀袋（山谷袋）

白色の生地でできたお遍路専用のバッグも数多くあるが、アウトドア用のショルダーバックなどでも代用可能。歩き遍路さんは大きなバックパックを背中に背負い、参拝に必要な線香やろうそく、納経帳や貴重品は肩からかけたショルダーバックに入れておくのが取り出しやすく便利。（特に貴重品と納経帳はトイレの時でも決して身の回りに離さないこと。）背中の荷物を置いて札所寺院の境内を歩き回るためにもこのショルダーバックだけ持ち歩くことが多い。

⑤ 金剛杖

材質や太さ長さが少しずつ違ったものがいろいろある。安価なものは太めで角の面取りもしていないことがあり、女性や手の小さな人には握りにくく杖カバーが必要になる。品質の良いものは軽くて丈夫な材木を使用し、角の面取りもして滑らかにしてあるため長時間握り続けやすい。歩き遍路の場合は、金剛杖は一日中持って歩くものであり旅の快適さにも大きく関わるので、品質の良い軽くて丈夫なものを選んでおきたい。

お遍路初めの時期では、参拝後に杖を忘れて出発し数キロ先に気づいて取りに戻るケースも頻発する。無駄な時間や歩行距離のロス为了避免のため、次の札所への移動する前に所持品を全て持っているか特に入念な確認を怠らないこと。

⑥ 数珠

特に所持する必要はないが、四国遍路では長いタイプの数珠がよく見られる。法事などで使用する短いタイプでも可。一般的なお遍路さんが歩いている時に首に長い数珠をだらりとネックレスのようにかけるのは慎む。

⑦ 納め札

最近では外国人お遍路さん用の横書きの納め札も出ているが、通常の縦書きの札を横にして名前や住所を記入しても良い。最近では防犯上の観点から住所は最後まで全部書かずに市町村程度に留めておく人も多くなり、電話番号は記入しないほうが無難。

納め札の色については巡拝回数による厳格な決まりがあり、初回や2～3回目の遍路は白色。自分の好みで緑や赤、金銀などの色付きを使ってはならないことを周知する。

お接待を受けた時は納め札を返すのが通例であるが、最近ではお接待の返礼に特に納め札を期待していない方たちも多く、必ずしも渡さなくてはならない訳ではない。心をこめたお礼の言葉がいずれの時・場所でも万能。

⑧ 納経帳

大学ノート程のサイズの大きな納経帳と一般的な御朱印帳サイズの小さな納経帳（「ミニ」と表記されている事が多い）があり、歩き遍路は重量や持ち運びの軽易さから小さなサイズを好む傾向にある。四国遍路専用の納経帳には全札所の名前が予めページに入っており、一般的な白紙の御朱印帳を使うのは避けたほうが良い。（お遍路は必ずしも一番から順番通りに回るものではなく、白紙の御朱印帳では納経所でどのページに書けば良いかわからなくなったりする。また、白紙のページに鉛筆書きで番号やメモを書いたり付箋を貼ったりするのも好まれない）

⑨ 勤行次第

日本語表記のため、外国人遍路で携帯・利用していることは稀。本堂や大師堂での参拝の仕方も個人ごとに様々で、自分の納得する形で祈りや黙祷を捧げるため、勤行次第を必要としない場合が多い。

勤行次第に記載されている内容を使って日本語での勤行を希望する場合は、以下に示した「般若心経」「本尊真言」「光明真言」「弘法大師ご宝号」をローマ字表記にした資料を用意しておくで読んだまま発声できるので有益。（受講者の母語によっては、同じアルファベットの文字でも違った発音になることがあるので注意して、指導する遍路コーディネーターが耳で確認すること）

a. 般若心経 Hannyashingyo (Heart Sutra)

仏説摩訶般若波羅蜜多心経

bussetsu maka han'nya haramita shingyō

観自在菩薩 行深般若波羅蜜多時 照見五蘊皆空

kanjizai bosatsu gyōjin han'nya haramittaji shōken goun kaikū

度一切苦厄 舍利子 色不異空 空不異色 色即是空

doissai kuyaku sharishi shikifu ikū kūfu ishiki shikisoku zekū

空即是色 受想行識亦復如是 舍利子 是諸法空相

kūsoku zeshiki jusō gyōshiki yakubu nyoze sharishi zeshohō kusō

不生不滅 不垢不淨 不增不減 是故空中

fushō fumetsu fuku fujō fuzō fugen zeko kūchū

無色 無受想行識 無眼耳鼻舌身意 無色声香味触法

mushiki mujusō gyōshiki mugen nibi zesshin'i mushiki shōkō misokuhō

無眼界 乃至無意識界 無無明亦 無無明尽

mugenkai naishi muishiki kai mumu myōyaku mumu myōjin

乃至無老死 亦無老死尽 無苦集滅道 無智亦無得
naishi murōshi yaku murō shijin muku shū metsudō muchaku mutoku

以無所得故 菩提薩埵 依般若波羅蜜多故
imusho tokuko bodai satsuta ehan'nya haramittako

心無罣礙 無罣礙故 無有恐怖 遠離一切顛倒夢想
shin keige mukei geko mukufu onri issai tendō musō

究竟涅槃 三世諸仏 依般若波羅蜜多故
kugyō nehan sanze shobutsu ehan'nya haramittako

得阿耨多羅三藐三菩提 故知般若波羅蜜多
toku ano kutara san'myaku sanbodai kochi han'nya haramitta

是大神呪 是大明呪 是無上呪 是無等等呪
zedai jinshu zedai myōshu zemu jōshu zemu tōdōshu

能除一切苦 真實不虛 故説般若波羅蜜多呪
nōjo issaiku shinjitsu fuko kosetsu han'nya haramittashu

即説呪曰 羯諦 羯諦 波羅羯諦 波羅僧羯諦
sokusetsu shuwatsu gyatei gyatei hara gyatei hara sōgyatei

菩提薩婆訶 般若心經
boji sowaka han'nya shingyō

b. 本尊真言 Gohonzon Shingon Sutra (3 times. Only at Hondo(Main hall))

- Temple 1, 3, 9, 49, 73 釈迦如来 Shaka-Nyorai
ノウマクサンマンダ ボダナン バク *"Noumakusanmanda Bodanan Baku"*
- Temple 2, 7, 30, 37, 47, 53, 57, 64, 68, 78 阿弥陀如来 Amida-Nyorai
オン アミリタ テイゼイ カラウン *"On Amirita Teizei Karaun"*
- Temple 4, 28, 42, 60, 61, 72 大日如来 Dainichi-Nyorai
オン アビラウンケン バザラダドバン *"On Abiraunken Bazaradadoban"*
- Temple 5, 19, 20, 25, 37, 56 地藏菩薩 Zizo-Bosatsu
オン カカカビ サンマエイ ソワカ *"On Kakakabi Sanmaei Sowaka"*
- Temple 6, 11, 15, 17, 18, 22, 23, 26, 33, 34, 35, 37, 39, 40, 46, 50, 51,
59, 67, 74, 75, 76, 77, 88 薬師如来 Yakushi-Nyorai
オン コロコロ センダリマトウギ ソワカ *"On Korokoro Sendarimatougi Sowaka"*
- Temple 8, 10, 16, 29, 38, 43, 58, 66, 71, 80, 81, 82, 84
千手観世音菩薩 Senju Kannon-Bosatsu
オン バサラ タマラ キリク ソワカ *"On Basara Tamara Kiriku Sowaka"*
- Temple 12, 21, 24 虚空蔵菩薩 Kokuzo-Bosatsu
ノウボウ アキャシャ キャラバヤ オン アリキャ マリボリ ソワカ
"Noubou Akyasha Kyarabaya On Ariky Maribori Sowaka"
- Temple 13, 27, 32, 41, 44, 48, 52, 62, 65, 79, 86

十一面観音菩薩 Juichimen Kannon-Bosatsu

オン マカ キャロニカ ソワカ *“On Maka Kyaronikya Sowaka”*

- Temple 14 弥勒菩薩 Miroku-Bosatsu

オン マイタレイヤ ソワカ *“On Maitareiya Sowaka”*

- Temple 31 文殊菩薩 Monju-Bosatsu

オン アラハシャノウ *“On Ahashanou”*

- Temple 36, 37, 45, 54 不動明王 Fudo-Myouou

ノウマクサマンダ バザラダン センダマカロシヤダ ソワタヤ ウンタラタ カン
マン *“Noumakusamanda Bazaradan Sendamakarosyada Sowataya Untarata Kanman”*

- Temple 37, 69, 83, 85, 87 聖観音菩薩 Sho Kannon-Bosatsu

オン アロリキヤ ソワカ *“On Arorikya Sowaka”*

- Temple 55 大通智勝如来 Daitsuuchisho-Nyorai

南無大通智勝佛 *“Namu Daitsuuchisho Butsu”*

- Temple 63 毘沙門天 Bishamon-Ten

オン ベイシラ マンダヤ ソワカ *“On Beishira Mandaya Sowaka”*

- Temple 70 馬頭観音菩薩 Batou Kannon-Bosatsu

オン アミリタ ドハンバ ウン ハッタ ソワカ
“On Amirito Dohanba Un Hatta Sowaka”

- c. 光明真言 KomyoShingon Sutra (3 times at both Main Hall and Daishi hall)

オン アボキヤ ベイロシヤノウ マカボダラ マニ ハンドマ ジンバラ ハラバリ
タヤ ウン *“On Abokya Beiroshanou Makabodara Mani Handoma Jinbara
Harabaritaya Un”*

- d. 弘法大師ご宝号 Gohougo (3times at both Main hall and Daishi hall)

南無大師遍照金剛 *“Namu Daishi Henjou Kongou”*

(4) 札所での参拝作法

希望者には札所に到着し山門から境内に入り退出するまで一通りの一般的な参拝作法を示す。

① 札所寺院に到着、山門から入る

山門に入る前に、一礼する。この時、帽子を被っていれば脱帽。ただし菅笠は着用したままで良い。札所寺院では基本的に左側通行。

背中 of 荷物を下ろして身軽に参拝する時は、ザックは山門周辺にもたせかけて置かないこと。

② 手洗い所

身を浄めるために、手を洗い口をゆすぐ。通常は柄杓が手水鉢に置いてあるのでその柄杓を使う。この時、手水鉢の中に洗った後の汚れた水が入らないように、手水鉢の

外側で洗うこと。使った柄杓は手水鉢の水の中に突っ込まず、元の場所に戻しておくこと。

③ 鐘楼

鐘を撞く際には力を加減して優しく小さな音で。撞木に勢いをつけて力いっぱい大きな音で鳴らさないこと。

また、何度も鳴らしてはいけない。寺院によっては鐘を鳴らす時間を決め、地域住民の時報になっている場合もあり、一般参拝客には鐘撞を許可していない所もある。撞き紐に手が届かない様にしてあるなど一見して鐘撞が難しそうな場合は無理やり撞かない。

④ 本堂

灯明は後から立てる人が立てやすいように奥の端から立てる。灯明に火をつける時は、火のついた他の蠟燭からつける「もらい火」はしてはならないと考える人もいるので避けるのが無難。線香に火をつけ、後から来る人達が火傷をしないように線香台の真ん中から立てていく。線香の数に決まりはないが、一度に3本まとめて立てる人が多い。風の強い日や悪天候の日などは無理に灯明を立てなくても良い。

記入済みの納め札を専用のボックスに入れる。ボックスの中に入っている他の納め札を漁って見るようなことはしてはならない。ボックスの上に錦の納め札が置いてある場合は、100回以上の遍路経験者が他の参拝者のために置いていってあるものなので、持ち帰りたければ取っても良い。

写経を用意してある場合は、写経入れのボックスに入れる。稀に写経入れと納め札入れのボックスが共通の所もある。納め札や写経は決して賽銭箱には入れない。

お参りは読経・黙祷などいずれの場合でも、中央の賽銭箱付近には立たず、脇によけて他の参拝者の邪魔にならないように気をつける。

外国人遍路には「寺のどこかで瞑想がしたい」との希望を持っている人も多いが、納経所などお寺の職員に尋ねること。寺院によっては本堂の中でできる場合もある。

写真は特に本堂内部は必ず撮影不可の表示があるかどうかを確認してから撮影すること。

⑤ 大師堂

本堂でのお参りと全く同じように繰り返す。規模の大きな札所寺院では本堂と大師堂が離れていたり、違うエリアに建っていたりする場合もあるが必ず両方存在するので、両方にお参りしてから境内の散策や納経所に向かう。

⑥ 納経所

必ず本堂と大師堂にお参りしてから納経所を訪れる。山門を入ってすぐに納経所に直行するのはいかなる場合でも避ける。「納経」とは寺にお経を納めた証として頂く

ものであるため、本堂や大師堂にお参りしていない（お経を納めていない）場合、朱印納経は当然授けられるべきものではない。

ただし、札所寺院に到着が17時ギリギリの場合は納経所が閉まるので、先に納経所に直行しどうすべきか尋ねる（お参りの前に納経をしてもらえる寺院と時間後でも待っていてくれる寺院と両方あるため）。

御影は納経帳と一緒に渡してくれる場合と自分で取る場合とある。頂いた御影は納経帳の各ページの間に挟んだままにすると、他で納経帳を開いた時に落ちて紛失の元になるので別の袋等にまとめて入れて保管する。

御朱印は通常三種類押されるが、四国遍路や弘法大師にまつわる何らかの記念の年には記念の特別スタンプが追加で押される場合もある。また、そのような年に合わせて特別御朱印を別途に購入できることも多い。

四国八十八ヶ所霊場の札所としての御朱印の他に、一つの寺院で数種の御朱印がある場合もある。四国遍路専用の納経帳を出した場合は四国遍路の御朱印を授与されるが、白紙ページの自由御朱印帳を出した場合はどの御朱印するか尋ねられることもあるので承知しておくこと。また、大部分の札所寺院で奥の院や周辺の番外霊場の御朱印も授与している。

⑦ 山門から出て出発

山門から出ると、再び境内の方を向いて一礼する。山門から出る前には、必ず所持品をすべて持っているか、忘れ物の確認をする。特に金剛杖は忘れやすい。また、地図などで次の札所寺院や目的地の方向や道を確認する。

次の札所寺院へは、通常は山門を出てすぐに最初に進む方向を示す標識があるので、それを見つけてそちらの方向へ進む。

⑧ お参りの際の読経とその順序

受講者が本堂や大師堂へのお参りの際に四国遍路で一般的に行われている勤行をしたいと希望する場合は、読経や真言を唱える順序やどのように発音するかなど指導する。先に示したような般若心経や本尊真言、光明真言、弘法大師ご宝号の読み方をローマ字表記した資料を用意しておくとうれしい。

4. その他

今トレーニングは、受講生個々の特性や要望に沿って臨機応変に現場でカスタマイズしていくのが特性であり、決められたシナリオとハンドブック通りにあらゆる受講者に対応することはできない。受講者からは、トレーニング時間を通して遍路とは直接関係のない日常の光景から興味を持った多岐多様な事物について質問がなげかけられるものと予測しておくこと。従って、日頃から日本での日常生活や慣習、年中行事などに関心向けて自主的に知識増やし、どのような質問にも即座に対応できるように引き出しを多く持つ努力を続ける姿勢が重要である。加えて、四国遍路では関連の深い弘法大師・密教・護摩・修験道などへの質問も多く、遍路道沿いで頻繁に目にする神社から、寺と神社の違い、神道・神

仏習合・廃仏毀釈などにも話題が広がることもあるため、これらの事項に関して基礎知識を持っていると心強い。

【第3節】トレーニング・プランの一例

1. プラン1（1日：1番札所霊山寺～6番札所安楽寺）

※半日のみの場合は、3番札所金泉寺または4番札所大日寺まで

（1）概要

歩き遍路が最低限知っておくべき事項について説明し、ルート選定や参拝などを実際に札所や遍路道を歩きながら指導する。荷物や今後の行程、宿泊所や観光案内などへのアドバイスは時間的制約からトレーニング事項での優先度は低くなる。

（2）説明および指導内容

- ・装備、札所や遍路道での一般的なマナー
- ・歩き方（一日ごとの参拝プランの立て方）
- ・ルートや標識の探し方
- ・宿泊、食事等

（3）想定される受講者

今回の訪問までに自ら事前リサーチや準備を十分して来た、または過去に訪日経験があり日本や四国について知識がある。あるいは冒険心やチャレンジ精神が旺盛で、他人から教わるよりは自らの体験を通じて学んでいくのを好む。そのため、四国遍路に必要な最低限の知識のみ、または自分が不安に感じている事項のみを手短に習得できるトレーニングが希望。

半日コースは、特に午後からしかトレーニング時間が持てないなど時間的制限がある、または宿泊地やその他の都合上先を急ぐ必要のある受講希望者を対象とする。

（4）トレーニングの流れ（一例）

場所	実施事項	指示・提言内容等
集合場所	1. 受講者との自己紹介 2. 四国遍路の目的や旅行計画などの聞き取り 3. 荷物や携行品の点検	1. 会話から迅速に受講者の特性や人物背景を把握していく。 2. 受講者の目的や要望に沿って、時間的制限などを考慮しながら指導内容の優先事項や取捨選択を行い、今回の指導・サポート内容の重点を決定 3. 旅程に合致した有益なアイテムなどを助言。必要により不足物品の購入をサポート
1 番札所	札所寺院での参拝と納経、一般的なマナー	1. 寺院内でのマナー・注意事項 参拝手順の解説 2. 遍路コーディネーター先導で実際の参拝行動 3. 納経と納経所でのマナー 4. 出発前の持ち物点検や注意事項

1～2 番途上	遍路道についての解説とルート 歩行指導	1. 歩行時の交通ルール・注意事項 2. 遍路地図の見方 3. 遍路標識の探し方、見方 4. 遍路コーディネーターが先導でのルート歩 行
2 番札所	指示を受けながらの参拝	遍路コーディネーターの指示を受けながら参 拝
2～3 番途上		1. 遍路コーディネーターのサポート付きでの 歩行 2. 日本語での挨拶の練習 3. 車道からあぜ道や自然道のルートへ進入す る際の標識の探し方や注意点
3 番札所	サポート有りでの参拝	受講者主導で、サポート有りでの参拝
3～4 番途上	最小限のサポートでのルート歩 行と、まとまった距離のある自 然道の歩行	1. 住宅地域での最小限のサポート付きルート 歩行 2. 長い距離の自然道の歩行、自然道での標識 の探し方と見方
4 番札所	最低限のサポートでの参拝	1. 到着から出発までサポート無しで独力によ る参拝 2. 出発前に独力での読図・ルート判断ができ るかチェック
4～5 番途上	サポート無しでのルート歩行	サポートなしでのルート選択とルート歩行。 遍路コーディネーターは指導せず、見守る。
5 番札所	独力での札所寺院参拝と昼食手 段の選定	1. 独力での参拝。 2. 単独歩行最終チェック前に習得事項を復 習。 3. 昼食 4. 出発前に独力で読図・ルート判断
5～6 番途上	完全自力での単独ルート歩行	受講者がサポート無しの完全自力でルート選 定しながら問題なく歩き通せるか最終チェッ クする。受講者に先行させて遍路コーディネ ーターは距離をおいて後方を歩く。道を間違っ たり迷ったりしてもサポートせず、独力で解決 させる。 (ただし道を誤ったあと、極端に長い時間誤り に気づかずに歩き続けている場合は、適当な場 所で止めてヒントを与える)

6 番札所	寺院での参拝とトレーニング総括	1. 到着時、単独歩行最終チェックの評価とレビュー 2. サポート無しでの完全独力での参拝 3. 今回のトレーニングの総括と、最終の質疑応答 4. 今後の旅程について助言
-------	-----------------	--

2. プラン2（2日間：1番札所霊山寺～6番札所安楽寺&宿坊泊）

（1）概要

プラン1（全日コース）に加え、6番札所安楽寺到着後は同寺付属の宿坊に宿泊。外国人遍路が四国遍路で経験したい事項で特に人気の高い宿坊体験をし、同時に四国遍路中に利用する宿泊施設の利用で承知しておくべき事項やマナー、次の日の行程の準備などを説明・指導する。また、時間に余裕があるため、荷物の見直しや今後の行程、この先の遍路道沿いで受講者に適当な宿泊所や興味がありそうな観光案内などアドバイスできる。

受講者の希望次第では2日目も7番札所十楽寺以降11番札所藤井寺まで同行サポートが可能。2日目の同行を希望しない場合は、遍路コーディネーターは安楽寺宿坊での夜の勤行の後にトレーニングを終了。

（2）説明および指導内容

- ・プラン1での指導内容全て
- ・宿坊体験、朝夕の勤行参加、仏教や仏教儀式の基礎知識
- ・宿泊施設へのチェックイン、食事・風呂・洗濯、翌日以降の準備
- ・荷物の見直し（必要な物品の処分方法、足りない物品の購入計画）
- ・今後の行程のチェックと修正
- ・受講者にマッチするこの先の宿泊施設や観光名所の提言

（3）想定される受講者

日本や四国での滞在経験が少なく、異文化圏での長期滞在や単独行動になんらかの不安を抱いている、四国遍路の開始段階できちんと学んでおきたいと考えている慎重派。あるいは未知の分野については専門家から正しい知識を効率的に学ぶ方法をより好む。いずれのケースでも時間や予算に余裕があり、自分が必要と思う事項についてはある程度の出費が可能。日中の札所寺院の参拝や遍路道での歩行時間だけでなく宿泊施設の滞在も含めて、遍路としての一日の全体的な流れについて体験を通じて学習したいと望んでおり、仏教や遍路文化にもより深い興味がある外国人遍路で、この先の期間の行程で考えられる全ての「心配ごと」を初期段階で解消しておきたい、宿泊、観光なども大まかな計画を立てておきたいと考えている受講希望者を対象とする。

(4) トレーニングの流れ (一例)

〈1〉 1 日目の日中は 1 (4) に同じ

〈2〉 1 日目宿泊場所

場所	実施事項	指示・提言内容等
6 番札所宿坊	宿坊体験及び宿泊施設利用に関わる事項の指導とサポート。	1. チェックインの仕方、宿泊施設内での注意事項、宿泊施設スタッフとの通訳 2. 洗濯・入浴などの仕方や注意点 3. 夕食。食事内容の説明や精進料理日本食についての解説。 4. 夜勤行への参加。法話の通訳や解説、法要の参加手順の説明、本堂内や仏像についての説明など。 5. 翌日の準備、次の宿泊予約のサポート。今後の旅行計画の確認や必要に応じて助言を与え修正。 (以下、2 日目のサポートも提供する場合) 6. 朝食、食事内容の説明と共に当日の行程の確認 7. チェックアウトと出発前の注意事項

〈3〉 2 日目 (受講者の希望による)

場所	実施事項	指示・提言内容等
7 番札所～11 番札所のいずれか、または宿泊施設	受講者の希望する地点まで同行サポート (主に 1 日目の習得事項の復習と反復練習)	・ 遍路コーディネーターがサポートを終了する地点は受講者の要望で決定。(当日に参拝予定の札所寺院のいずれかまで、または 2 日目の宿泊施設まで全日) ・ 遍路コーディネーターの先導や指導は最低限に抑え、受講者主導で独力で寺院の参拝・ルート歩行を実施し、忘れていた事項や誤解している事項についてのみ指導し、正しい知識とスキルを受講者の記憶に定着させる。

3. プラン 3 (トレーニングまたはサポートの追加オプション: 1 番札所霊山寺～6 番札所安楽寺及びオプション内容に従ったロケーション)

(1) 概要

プラン 1 またはプラン 2 ではカバーしきれない事項について、受講者が追加できるトレーニング・サポートオプション。

〈1〉 遍路用品購入サポート (遍路開始の前日)

〈2〉参拝方法の指導（遍路開始の前日）

〈3〉山間部の遍路道でのサポート

- a. 別格1番大山寺
- b. 11番札所藤井寺～12番札所焼山寺

（2）説明および指導内容

〈1〉遍路用品購入サポート（遍路開始の前日）

- ・1番札所または10番札所周辺の遍路用品販売店に同行し、遍路の期間や行程、本人の希望に従って必要物品の選定・購入をサポート。

購入物品数によってはまとまった金額の出費となり、また今後日常的に使用し旅の快適さや利便性を左右するアイテムともなるため、慎重に選定する必要がある。

遍路開始の前日であれば、時間に追われることなく、販売店スタッフや遍路コーディネーターと十分に話しあいながら納得のいくまで吟味することができる。

- ・遍路用品に対して予備知識を持っていない受講者に対してはそれぞれのアイテムについて説明が必要であり、時間がかかる。また、購入物品の種類によって一番札所周辺の販売店では入手が難しいアイテムもあり、プラン1のトレーニング実施時間内で物品購入の時間を取るとは時間の大幅なロスとなる恐れがある。

- ・遍路コーディネーターが前日から受講者と十分なコミュニケーションが取れるため、巡礼トレーニング開始前にその特性や要望を把握することができ、翌日の同行サポート時にはより細かくカスタマイズした内容のトレーニングの提供が可能となる。

〈2〉参拝方法の指導（遍路開始の前日）

- ・各札所での参拝手順を入門から納経までの一連の流れをより詳しい解説をつけながら一つずつじっくりと指導していく。受講者から希望があれば、勤行次第で唱和される般若心経読経や真言などを実際に声に出して唱えることができるようになるために発音の指導や反復練習も行う。

- ・参拝手順や勤行次第の指導に関しては、四国八十八ヶ所霊場会の公認先達資格の保有する遍路コーディネーターが実施するのが望ましい。

- ・プラン1では時間的な制約から参拝手順や勤行については要点のみ解説し、1番札所～6番札所までの各札所寺院で実際に行うことで徐々に手順に慣らしていく指導方になる可能性が高い。遍路開始の前日に、時間に余裕を持って解説・指導を行えるため、仏教や巡礼により深い関心を持ち参拝も丁寧に行いたいと考える受講希望者が参拝手順に慣れて自信を持つことができる。巡礼トレーニング時間中でも各札所の参拝がよりスムーズになるため、その他の事項により丁寧な指導を行える。

〈3〉山間部の遍路道でのサポート

プラン1及びプラン2ではトレーニングに利用する区間の遍路道は大部分が市街地または住宅地内を通過しているため、四国遍路道の約20%を占める山間部の自然道を歩く際に知っておくべき事項、体力管理や事故防止のための注意点については指導が十

分にできない。同時に受講者の年齢や体力レベル、山道を歩いた経験の度合いによっては、山道の遍路道に対して強い不安感を持っている場合もあるため、通常のトレーニングを終えて単独での歩き遍路を始める前に、山道に特化したトレーニングを提供する。

a. 別格 1 番大山寺

- ・別格霊場 1 番札所大山寺は 5 番札所地藏寺と 6 番札所安楽寺に向かう遍路道の中程にある大山の中腹に位置する。安楽寺からは日帰りで十分に往復可能で、麓から寺までの山道部分は約 2.5 km と比較的短く、登山初心者でも取り組みやすい。
- ・四国遍路道の山道部分によく見られる特性を短い距離の中にほぼ備えているため、山道での標識の探し方、車道との交差点での道迷い防止、野生動物に関する事故防止や山道歩行での注意点などを短い時間で効率的に指導することができる。

b. 11 番札所藤井寺～12 番札所焼山寺

- ・今区間は四国遍路道の山道では最長であり最大の難所とみなされている。歩き遍路であれば通常 3 日目から 4 日目というまだ遍路そのものにも不慣れな時期にここに到達してしまうため、登山や長距離歩行の経験者でもある程度の緊張を抱く区間である。藤井寺を出発し焼山寺までは平均 6～8 時間かかるが、必要な飲食物は最初から全て用意して持参しなければならない。約 12 Km のルート上で急な上りと下りを繰り返すことによって足の不調を引き起こしやすい区間でもある。は不安がある受講者に同行し全行程でサポートする。
- ・上記の山間部遍路道を歩くにあたり必要な知識と技術を指導するとともに、登山経験が少なく強い不安を抱いている受講者にとって遍路コーディネーターの同行は心強いサポートとなる。また、荷物を分配して運搬すれば、体力の消耗を軽減することができる。言葉や通信手段に制限をもつ外国人にとってより困難となる怪我や体調不良などの突発緊急事態への対処や、宿泊場所への遅延連絡などにも対処ができる。

(3) 想定される受講者

〈1〉 遍路用品購入サポート（遍路開始の前日）

1 番札所周辺で容易に入手できる納経帳以外に、白衣や菅笠など直接着用して行動するアイテムや、長期の歩き遍路向けに開発された特別なアイテムを購入したいと考えている。無駄な買い物はしたくないが、慎重に吟味して選んだ必要なアイテムにはある程度の出費は惜しまない購買者。または、訪日前に自分で特にリサーチしていないため遍路用品について予備知識がなく、どのアイテムが必要かわからない、もしくは遍路コーディネーターの助言を下に全てを相談しながら購入したいと考えている外国人遍路。

〈2〉 参拝方法の指導（遍路開始の前日）

仏教を信仰している、または日本仏教や四国遍路の信仰的な部分に特に興味を持ち、各札所寺院でも日本人遍路と同様に一般的な参拝手順と作法に従って丁寧に参拝をしたいと希望している。参拝の手順の一つ一つでしっかりと解説を聞き理解を深めたい。般

若心経の読経や真言の唱和なども、ローマ字表記の経本を活用してチャレンジする意欲を持っている外国人遍路。

〈3〉山間部の遍路道でのサポート

登山や長距離自然道の歩行の経験が少なく山道を歩くのはまだ不慣れである。あるいは年齢などから体力に自信がなく、山間部遍路道を初めから単独で歩くのは不安がある。特に12番札所焼山寺への道のような険しく長い山道では、途上で不測事態が起きた場合には通信や言語上の制約から自分で対処できるか不明であると判断し、安全対策の観点からも同行サポートが欲しい外国人遍路。

〈4〉トレーニングの流れ（一例）

〈1〉遍路用品購入サポート（遍路開始の前日）

場所	実施事項	指示・提言内容等
遍路用品店	受講者の希望と遍路目的に合致する、最適な遍路用品の選定と購入のサポート	<ul style="list-style-type: none"> ・受講者の旅行計画や予算、要望を聞き取り、必要で最適な遍路用品を選定。 ・購入希望のアイテムが揃う店を選定し、移動。店内で実際にアイテムを見ながら機能や有用性を解説。実際に必要かどうかを最終判断。 ・同アイテムで数種ある場合はどれを選ぶかについて助言。 ・店のスタッフと受講者の間の通訳などコミュニケーションをサポート。 ・翌日からの遍路開始の準備への助言と、トレーニング内容への希望などを聞き取り、大まかなトレーニング計画を作成。

〈2〉参拝手順の指導（遍路開始の前日）

場所	実施事項	指示・提言内容等
一番札所	参拝手順の詳細指導 （特に読経などの勤行部分の指導・サポート） ※指導は四国八十八ヶ所霊場会公認先達の資格所持者が望ましい	<ul style="list-style-type: none"> ・四国遍路で日本人遍路が一般的に行う参拝手順を指導。 ・一つの手順ごとに詳細に解説 ・受講者が単独で自信をもって行えるまで反復練習 ・本堂及び大師堂で、読経や真言の唱和も含むお参りの仕方を指導。 ・般若心経や真言などの読み方発音の仕方を指導し、正しい発音のチェックも含めた反復練習

		・ 四国遍路や弘法大師信仰、ご本尊などについて質疑応答、解説
--	--	--------------------------------

〈3〉 山間部の遍路道でのサポート

場所	実施事項	指示・提言内容等
宿泊施設	出発前の山道対応の準備事項	<ul style="list-style-type: none"> ・ 山道に適した服装・装備と携行品 ・ 地図の確認と飲食料の補給点予測
往路 (主に上り道)	山道ルート of 歩行 (上り)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 市街地の車道から山道への進入 ・ 山道での標識の探し方と見方、ルート選定、道迷いの防止 ・ 事故や負傷防止に注意した山道歩行、疲労し過ぎないペース配分、体温調節 ・ 植生や虫・野生動物への注意点 ・ 車道との交差時の注意点と山道への再進入 ・ 休憩、昼食の場所選定、注意事項
札所寺院	山上にある寺院での参拝	山寺の特徴、市街地の寺院との違い
復路または次の札所へのルート (主に下り道)	山道ルート of 歩行 (下り)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 既に疲労している状態で、身体への負担を軽減する歩き方 ・ 下り道での歩行の注意点 (上りよりも事故の起きやすい) ・ 平地よりも日照時間が短くなる山中での行程計画、 ・ 薄暗い山道での注意点と歩き方
宿泊施設または最終目的地	荷物・身体メンテナンス	<ul style="list-style-type: none"> ・ 疲労を翌日以降に蓄積しないための重点的な身体メンテナンス ・ 荷物の故障・損傷等の点検。整備

【第4節】トレーニング実施に活用できる英語表現集

遍路コーディネーターの解説や指導、サポートの際に活用できる英語表現をまとめた。

【注記】表現については正式名称よりも、現在外国人遍路の間でより広く通用し実際に使われている表現を選んだ。『Shikoku Japan 88 Route Guide』に巻頭に記載されている四国遍路関連情報（英文）及び巻末の実用表現集も一読すること。

四国遍路 Shikoku 88 pilgrimage あるいは Shikoku 88

外国人遍路 foreign pilgrim(henro), international pilgrim(henro)

遍路道 (shikoku) pilgrimage route

遍路道の山道(自然道)部分

mountain trail (natural trail) parts of pilgrimage route

休憩所 rest hut

『Shikoku Japan 88 Route Guide』は the guide book で通用している

善根宿、無料宿泊施設 Zenkonyado, Free accommodations

札所寺院 「Temple 1 (T1 との表記が通用している)」と番号で呼ぶのが多い。別格二十霊場の札所は「Bekkaku 1(B1)」と呼んでいる。

山門 main gate, temple gate

鐘楼 bell tower

手洗い場 wash place, wash basin

本堂 main hall

大師堂 daishi hall

本尊 main deity image (statue)

弘法大師像 Kobo-daishi statue

線香 incense, incense sticks

ろうそく candle

賽銭箱 offering, donation box

おみくじ paper fortune

納経所 stamp office

お守り charms

僧侶 monks 住職 main priest monk 副住職 assistant priest monk

お寺の職員 temple staffs

遍路用品 Henro (pilgrim) goods (items, gears)

白衣 White vest, Pilgrim vest

輪袈裟 Wagesa, Buddhist Stole

菅笠 Henro (pilgrim) hat

金剛杖 (pilgrim) Staff

頭陀袋 Shoulder bag

数珠 prayer beads, Juzu

納経帳 stamp book
納め札 name slips
宿泊施設 accommodations
宿坊 temple stay, temple accommodations
通夜堂 Tsuyado, free temple stay
食事付きの宿泊 with meals
洋室・和室 western style room/Japanese style room
近くの店（コンビニ）（convenience） stores nearby
素泊まり without meals
順打ち clock wise walking, visiting temples in regular order
逆打ち reverse way of walking, counter clock wise walking
通し打ち visiting all eighty-eight temples at once
区切り打ち walking only a section, section hiking,

