

# 佐紀盾列古墳群マラニック ご参加の皆様へ

実施日：平成30年9月2日(日)

コース：(近鉄大和西大寺～) 平城宮跡～垂仁天皇陵～喜光寺～西大寺～秋篠寺～五社神古墳～成務天皇陵～瓢箪山古墳～コナベ古墳～平城天皇陵～平城宮跡朱雀門(約16km+α)※Walk 約10km

◎集合場所 (※時間厳守願います)

近鉄「大和西大寺」駅(改札内) ※南改札から出ます 午前9時00分  
※現地へ直接来られる方は、「大和西大寺」駅南改札口階段下でお待ちください。



## ★必要なもの

現金(交通費、昼食費、飲料費、入浴料等)



着替え(ゴールの後、「かんぽの宿奈良」で入浴可能です。)

健康と豊かな心(^^) ←絶対必要!

## ☆あればよいもの

昼食、保険証、帽子、手袋、ビニール袋

ウェストポーチ等(「平城宮跡つどい館」にコインロッカー(100円返却式)あります。)



こぶん、こ～ぶん



平城宮跡朱雀門

◎途中でリタイアされる方、お帰りになる方は、スタッフの誰かに速やかにご連絡ください。

◎キロ7～8分ほどでのんびり走ります。

◎先頭と最後尾には必ずスタッフがつきます。集団から故意に離れる場合は別行動隊とみなします。

◎自己責任でケガのないように気をつけて走ってください。また、熱中症には十分ご注意ください。

◎マラニック解散後、「かんぽの宿」(平城宮温泉)にて入浴できます(入浴料850円)。

(※タオルは各自お持ちください。ボディソープ、シャンプー、リンス、ドライヤーあります。)

参考 URL: <https://www.kanponoyado.japanpost.jp/nara/>

こぶん、こ～ぶん

◎少雨決行ですが、天候が著しく悪い場合には中止となります。

※中止のご連絡は、前日(1日)の午後6時頃、掲示板にてお知らせいたします。

(掲示板がご覧になれない方は、お電話またはメール(携帯)にてお問い合わせください。)

①前日(1日)の夜の時点で雨の場合は、当日雨があがっていても中止する場合があります。

②当日雨が降る予報の場合は、当日朝6時頃、掲示板にてお知らせいたします。

③当日、マラニック途中で雨となった場合は、状況により中断することもあります。ご了承ください。

・携帯電話をお持ちの方は、できるだけご持参ください。(※スタッフの携帯番号をご登録ください。)



## スタッフ

Run: Nagai(M)・Nagai(K)・Fujiwara・Tanaka 車サポート: Kuno

Walk: Yoshida・Asano・Yamada・Otsu



垂仁天皇陵



成務天皇陵(左)と佐紀陵山古墳(右)



瓢箪山古墳

こぶん、こ～ぶん

## 佐紀盾列(たてなみ)古墳群マラニック タイム・テーブル

日程 平成30年9月2日(日)

コース (近鉄大和西大寺駅～)平城宮跡玉手門跡～平城宮跡つどい館～垂仁天皇陵～喜光寺～西大寺～秋篠寺～奈良競輪場～五社神古墳～成務天皇陵～瓢箪山古墳～コナベ古墳～平城天皇陵～平城宮跡朱雀門(約16km)

	着	発	場所	電車乗り換え案内
<b>阪急</b>		7:33	阪急塚口	神戸本線「梅田」行②「梅田」まで 220円
		<b>7:46</b>	阪急梅田	※JR「大阪」までは徒歩
		8:04	JR大阪	JR大阪環状線外回り・京橋・鶴橋方面②「鶴橋」まで180円
		8:20	JR鶴橋	※近鉄「鶴橋」へは乗換改札口から
		8:27	近鉄鶴橋	近鉄奈良線快速急行・近鉄奈良行 ①「大和西大寺」まで440円
	<b>8:53</b>	<b>近鉄大和西大寺</b>	<b>計840円</b>	

	着	発	場所	電車乗り換え案内	
<b>JR</b>		7:47	JR尼崎	JR丹波路快速・大阪行⑦「鶴橋」まで300円	
		7:54	8:04	JR大阪	JR大阪環状線外回り・京橋・鶴橋方面 ②
		8:20	JR鶴橋	※近鉄「鶴橋」へは乗換改札口から	
		8:27	近鉄鶴橋	近鉄奈良線快速急行・近鉄奈良行 ①「大和西大寺」まで440円	
		<b>8:53</b>	<b>近鉄大和西大寺</b>	<b>計740円</b>	

	着	発	場所	電車乗り換え案内
<b>阪神</b>		7:56	阪神尼崎	阪神なんば線快速急行・近鉄奈良行③「大和西大寺」まで820円
		<b>8:45</b>	<b>近鉄大和西大寺</b>	<b>計820円</b>

距離	着	発	場所		自販機	WC	
<b>集合</b>		<b>9:00</b>	<b>近鉄 大和西大寺駅</b>	南改札から出て徒歩で平城宮へ向かいます	◎	◎	
		9:20	9:40	平城宮跡つどい館	コインロッカーに荷物を預けます。(100円返却式ロッカーあり)	◎	◎
<b>出発</b>	km	9:40	<b>9:55</b>	朱雀門前広場	準備体操をして <b>出発</b> 。	◎	◎
	2.3 km			唐招提寺前	律宗総本山。759年、鑑真が律宗道場として創建。(要拝観料) ※駐車場にトイレあり	◎	◎
	2.9 km			垂仁天皇陵(宝来山古墳)	前方後円墳。第11代天皇。		
	3.9 km			喜光寺	行基菩薩涅槃の寺。蓮が有名なお寺です。前から見るだけ。		
	4.1 km			菅原天満宮	<b>見学5分</b> 日本最古の天満宮。「牛」をなでなでしましょう。		◎
	5.1 km	10:45		西大寺	<b>WC休憩10分</b> 真言律宗(総本山)。765年、称徳天皇が創建。	◎	◎
	6.0 km			法界躰性院(たいしょういん)	<b>見学5分</b> 西大寺の奥の院です		
	7.3 km			秋篠寺	<b>見学5分</b> 780年頃、光仁天皇の勅願により建立。コケの美しいお寺。		
	7.8 km			ローソン(奈良秋篠新町店)	<b>昼食を購入します</b> 。 ※ゴミは各自持ち帰るようお願いいたします。	◎	◎
	8.1 km	11:45	12:15	奈良競輪場	<b>昼食30分</b> 当日は「富山記念」等の場外発売のみ行われています	◎	◎
	8.9 km			神功皇后陵(五社神(ごさし)古墳)	4世紀末～5世紀初めの古墳で全長275m。神功皇后は仲哀天皇の皇后。		
	9.5 km			成務(せいむ)天皇陵	密接して「日葉酢媛命(ひばすひめのみこと)陵」、「孝謙・称徳天皇陵」の「佐紀三陵」がある。第13代天皇。		
	10.4 km			瓢箪山(ひょうたんやま)古墳	前方後円墳 ※墳丘に登ることができます さあ、我こそはお山の大將!		
	11.2 km			ハジカミ池	池の中に謎の…?!		
	11.6 km			水上(みずかみ)池	くるっとな♪ 景観良のため池。池を挟んで東側には若草山が望めます。		
	11.9 km			コナベ古墳	くるっとな♪ 左側は航空自衛隊奈良基地。戦闘機が展示されているのが見えます。	◎	
13.2 km			平城(へいぜい)天皇陵	宮内庁は第51代「平城(へいぜい)天皇」の墓だと比定しているが、疑問の声が多い。			
14.1 km	13:25		平城宮跡遺構展示館	<b>見学5分</b> ここより平城宮跡内です。見どころ満載!	◎	◎	
15.1 km			大極殿等	<b>見学5分</b> 全力疾走?! お好きなように朱雀門までまっしぐらでも蛇行運転でも!	◎		
16.1 km	14:00		朱雀門	<b>朱雀門をくぐって、ゴール!</b> お疲れ様でした。解散	◎		
			平城宮跡つどい館	荷物を預けた方は、荷物を出してください	◎	◎	

オプション かんぼの宿 お風呂・軽食あり

※予定時間は多少前後する場合があります。また、状況により昼食場所や休憩時間などが予定と異なることがあります。予めご了承ください。