



# 国立競技場の外構史跡と 秋バラが咲く新宿御苑の散策

会長 中村  
企画・案内: さつき G  
仲安 GL・相庭 SGL

国立競技場は東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会のメインスタジアムになりました。今回は競技場の外構の史跡と5Fにある空の杜を散策します。どちらも緑豊かな自然と調和する心地の散策路となっています。とくに、空の杜からは新宿都心を眺めることができます。次の散策地は徒歩で約10分の新宿御苑へ歩きます。整形式庭園に110種約500株のバラを植栽しており、秋バラの魅力である芳香と深みのある美しい花色を楽しみましょう。苑内の帰路は旧御涼亭の前から新宿門へ向かいます。

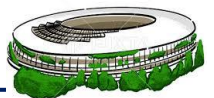
- ◆開催日 R5年 10月 18日(水) **【雨天の場合中止】**
- ◆集合 小田急線、新宿駅西口・②③番特急発着ホーム 10:30
- ◆参加費 400円+250円(新宿御苑入園料)【個人ごとに65才以上の身分証明書提示で窓口購入】
- ◆持ち物 会員証・保険証・お弁当・タオル・敷物・マスクは着用をお勧めします、



参考 渋沢駅 → 秦野駅 → 東海大前駅 → 鶴巻温泉駅 → 伊勢原駅 → 愛甲石田駅 → 本厚木駅 → 相模大野駅 → 新宿駅 → 千駄ヶ谷駅  
最寄駅 8:56 9:00 9:05 9:07 9:11 9:14 9:18 9:30 着 10:12 発 10:36 10:40

行程 千駄ヶ谷駅...国立競技場(①オリエン②外構史跡散策(G地点まで団体行動、E以降の散策は自由行動)...③5F空の杜散策、自由行動)...  
10:40 10:50~11:50 (エレベーター利用)

新宿御苑(千駄ヶ谷門...レストハウス(昼食)...バラ花壇...旧御涼亭...新宿門(解散式)...新宿駅  
12:10~12:40 12:50~13:50 14:00~14:30 15:00 15:20



## 国立競技場



- 1.千駄ヶ谷門前でオリエンテーション。
- 2.ここから団体行動でG地点まで散策、ここまで約15分。
- 3.この先のE地点経由して一周は自由行動、但し約30分。
- 4.空の杜は5Fなので、A地点からエレベーターで向かいます。こちら一周すると約30分。
- 5.トイレは1, 5F建物内に設置されています。

競技場内のスタジアムは通常は入場できませんが、有料でスタジアムツアーに申し込みれば競技トラックなど見ることが出来ます。今回は緑の庭園と外構史跡と空の杜から東京ビル群を眺めながら散策しましょう。



江戸時代に信州高遠藩主内藤家の屋敷があったこの地に、新宿御苑が誕生したのは明治39年のことです。秋バラの魅力は春より花色に深みあり香りも強いといわれています。



## 新宿御苑

