

# 令和の 武者修行

若士  
限定

第十篇 志國遍路道（修行の道場）



加速する少子高齢化や甚大な自然災害、緊張感のある世界情勢など社会変化の勢いは増すばかり。子どもたちの未来を予測し、幸せに導くことが難しい時代になりました。こんな見通しの効かない社会を生き抜くためには、他者と協力しながら理想を描き、自分のチカラで未来を切り開く「人間力」を高める他ありません。大切なのは「できるかできないか」ではなく「やるかやないか」。できることを精一杯やるのではなく、できないと思い込んでいることに挑戦する必要があります。

平成28年にネットヨタ南国の新入社員研修として誕生した「平成の武者修行」は令和の時代に突入しいよいよ今年で10年目。子どもたちの可能性を広げ、新入社員たちの学びの機会として、そして地域課題の解決を目的としております。そのため、新しい挑戦として令和5年から県内企業を巻き込んでの共同開催に移行いたしました。県内3社・8名の新入社員たちが一丸となって小中学生たちをサポートしながら、100kmの道のりを歩きます。

南国土佐の日差しを浴び、頬に風を感じ、時には雨に打たれ、それでも自分の足で歩を進め、仲間たちと笑いあい、語りあう。現代社会では激減してしまったリアルな体験から、生きるチカラを獲得する旅です。未来ある彼ら彼女たちの人生は、まだまだこれから。この一期一会の体験が未来を切り開く心の支えになって欲しいと願っています。

## 四国八十八ヶ所霊場巡りとは

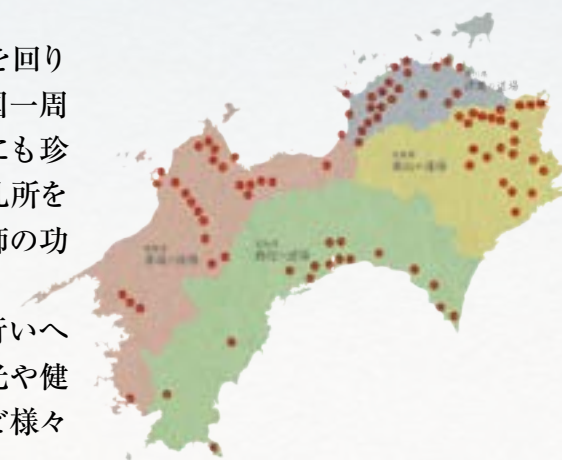
四国八十八ヶ所霊場は、約1200年前に真言宗の開祖である、讃岐（香川県）に生まれた弘法大師・空海が修行を行ったとして伝わる寺々のことで、大師の足跡を訪ねて八十八ヶ所を巡礼することを四国遍路といいます。

四国遍路がいつ頃、何をきっかけに始まったのか定説はありませんが、空海の死後に弟子の真済が遺跡を参拝した説や、己の傲慢さが招いた不幸を懺悔したい一心で四国を巡った衛門三郎が最初であると言い伝えられています。

もともと、四国遍路は修行僧が行うものとされていましたが、弘法大師に対する信仰が高まった江戸時代中期頃より、日本全国の人々が四国を訪れ弘法大師ゆかりの地を巡るようになりました。

徳島県の一番礼所から高知県・愛媛県を回り香川県の八十八番礼所までの行程は四国一周約1400kmに及びます。回遊型の世界的にも珍しい参拝ルートが特徴であり、すべての礼所を巡拝することで願いが叶ったり、弘法大師の功德を得られると言われています。

昔は、信仰による病気の治療や、自らの行いへの贖罪などが目的でしたが、現代では観光や健康祈願、近親者の共養や自分探しの旅など様々な想いを抱え巡礼しています。





第十篇 志國遍路道～修行の道場～

# 旅の行程



日曜日  
**8月17日**  
初日

士たちの集結

月曜日  
**18日**  
二日目

歩行距離 約22km

6 —  
7 —  
8 —  
9 —  
10 —  
11 — 到着時刻に合わせ社会人は空港に移動  
12 — 合流する若武者を全力でお出迎えします  
13 — **12:45** 集合・高知龍馬空港を出発  
14 — お遍路用品を購入して奈半利へ  
15 — **15:00** ホテルなはり 到着  
16 —  
17 —  
18 — 顔合わせオリエンテーション  
19 — 入浴・食事後にミーティング  
20 —  
21 —

MEMO

6 —  
7 — **7:00** 朝食  
8 — **8:00** ホテルなはり 出発  
9 —  
10 —  
11 — **11:00** 神峯寺 到着  
12 —  
13 —  
14 —  
15 — **15:30** 山登家旅館 到着  
16 — 入浴・食事後にミーティング  
17 —  
18 —  
19 —  
20 —  
21 —

MEMO

<宿泊地>

ホテルなはり

安芸郡奈半利町乙593-1  
TEL: 0887-38-5111

山登家旅館

安芸市本町1丁目1-34  
TEL: 0887-35-2018

香南市野市町東野1955-2  
TEL: 0887-55-3133



ケガなく  
終える!

中越 ゆうしん (19歳)

所属: ミタニ建設工業  
ニックネーム: しんちゃん  
趣味: ゲーム

みんなで  
楽しみ  
ましょう!

川添 ゆうほ (18歳)

所属: 片岡電気工事  
ニックネーム: ぞえ  
趣味: ドライブ

みんなで  
最後まで仲良く  
歩ききりましょう!

黒岩 りょうた (19歳)

所属: ネットヨタ南国  
ニックネーム: りょうくん  
趣味: からだを動かすこと

笑顔で楽しく  
終える!

山崎 れん (20歳)

所属: ミタニ建設工業  
ニックネーム: れんちゃん  
趣味: お菓子づくり

## 【スローガン】 やれる気UP ～隣におるきね～

この武者修行を通じて

『自分ならどんな困難も乗り越えることができる』という自信を持ってもらい、  
自分を支えてくれる人がいて、辛い時は頼ることも大事だということに  
気づいてもらいたいという想いを込めています。

みんなで6日間  
楽しみましょう

宮地 りな (20歳)

所属: ミタニ建設工業  
ニックネーム: りなんちゃん  
趣味: 車を見る・乗る

最高の思い出を  
つくりましょう!

西川 しんご (19歳)

所属: ネットヨタ南国  
ニックネーム: しんごくん  
趣味: 自然あそび

6日間みんなで  
楽しみましょう

上野 しょうき (18歳)

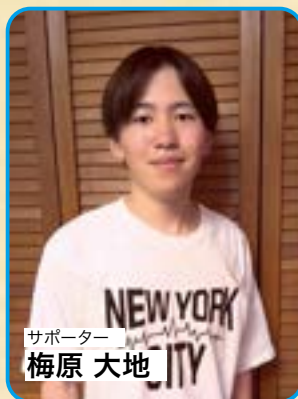
所属: 片岡電気工事  
ニックネーム: しょうくん  
趣味: 観光地めぐり

笑顔で頑張って  
いきましょう!!

松村 りり (18歳)

所属: ネットヨタ南国  
ニックネーム: りりぽよ  
趣味: 映画やアニメをみること





サポーター  
梅原 大地



ピスタワークス研究所  
長山 大助



サポーター  
松田 直大



片岡電気工事  
田中 将人

## サポートチーム

万一の体調不良や怪我にも対応できるよう、社会人サポーターが飲み物・栄養補助食品・救急箱を積み込んだ車で参加者の歩行をサポートします。(社会人も一緒に宿泊します)。参画者への連絡、保護者の方への報告はグループLINEを通じて発信します(緊急時にはお電話にて連絡する場合があります)また、地域のボランティアスタッフに、一緒に歩いたり昼食の準備・メンテナンスなどの支援をしていただく予定です。



ピスタワークス研究所  
森 大翔



ミタニ建設工業  
村越 仁



ピスタワークス研究所  
柴 泰弘



片岡電気工事  
西山みさき



ピスタワークス研究所  
窪田 瀬奈



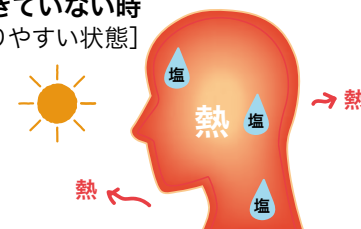
四国遍路公認先達  
大原 千昌



## 今から備える暑熱馴化 ～熱中症は予防できます～

私たちは気温や運動などで、体内で熱が作られ体温が上昇します。体温が上がった時に汗をかくことによる気化熱や、心拍数の上昇や皮膚血管拡張によって体表から空気中に熱を逃がす熱放散で体温を調節しています。この体温調節がうまくできなくなると、熱中症が引き起こされます。『暑熱順化』とは、体を暑さに慣らすことで、熱中症になるリスクを減らすことができます。『令和の武者修業』までに暑熱順化に取り組み、熱中症になりにくい体づくりにご家庭でも取り組んでください。

暑熱順化できていない時  
[熱中症になりやすい状態]



- ・皮膚の血流量が増えにくく、熱放射しにくい
- ・汗に含まれる塩分が多く、ナトリウムを失いやすい
- ・体温が上昇しやすい など

暑熱順化できている時  
[熱中症になりにくい状態]



- ・皮膚の血流量が増えやすく、熱放射しやすい
- ・汗に含まれる塩分が少なく、ナトリウムを失いにくい
- ・体温が上昇しにくい など

## 暑熱順化に有効な対策

夏休みに入っても部活動などで日常的に汗をかき、暑さに慣れていれば暑熱馴化できていると思います。一方で、普段は通学などで暑さに慣れていても夏休みに入って、エアコンの効いた室内で過ごすことが増え、数日暑さから遠ざかると暑熱順化の効果はなくなってしまいます。体を暑さに慣れさせることが重要なため、日常生活をおくりながら無理のない範囲で汗をかくことが大切です。運動や入浴を取り入れ、汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。暑熱順化には個人差もありますが、数日から2週間程度かかります。余裕をもって暑熱順化の活動を始め、当日に備えてください。

### ウォーキング・ジョギング

帰宅時に一駅分歩くなど

ウォーキング ジョギング

運動目安

30分

運動目安

15分

頻度目安 週5回



### サイクリング

運動目安 30分

頻度目安 週3回



### 適度な運動

筋トレやストレッチなど  
適度に汗をかくもの

運動目安 30分

頻度目安

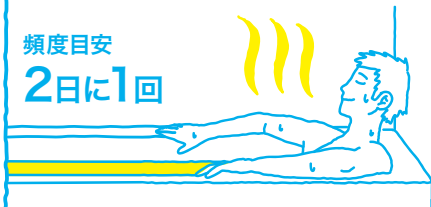
週5回～毎日



### 入浴 シャワーだけでなく、湯船に入るもの

頻度目安

2日に1回



※上記はあくまで目安となります。個人の体質・体調、その日の気温や室内環境に合わせて無理のない範囲で行ってください。運動時は水分や塩分を適宜補給して、熱中症に十分注意してください。

引用：一般財団法人日本気象協会『暑熱順化 | 熱中症ゼロへ』



# 装備品と携行品 当日までにご用意ください！

**帽子** 真夏の炎天下を歩ききるには帽子がないと始まらない！太陽光を遮ることができるようツバの広いものの方がいいでしょう。暗い色だと熱を吸収するので明るい色がベスト！

**インナー** 汗を吸い取って排出し、サラッとした感触で洗濯すれば30分以内に乾くといった高性能なものがオススメ。歩行中用と宿泊先用の予備兼用の物があれば十分です。スポーツ用品店、登山用品店等で売られていますが、部活などで既に使っているものがあればそちらでもかまいません。**腕や足を露出しすぎると日焼けしたり、暑さで体力を奪われますのでご注意ください。**

※宿泊先では洗濯機が使えます。他の参加者との共用となりますので洗濯物が混ざらないように大きめの洗濯ネットと洗剤をご用意ください。



## トレイル用超軽量バック

遠足用リュックサック型や、幅広いキスリング型は荷物が後ろに引かれる構造になっているので荷物のバランスがとりにくく、肩に余分な力が加わり疲れやすいようです。もし新たに用意するのであれば、ハイキング用のザックが良いでしょう。これは人間工学的に設計され、荷重が下に逃げず肩と腰に分散されるため同じ重量でも軽く感じるつくりになっています。

## 雨具

この時期は急な夕立の可能性がありますので、雨具は必ずご用意ください。普段の通学で使用しているもので構いませんが、ナイロン製やゴム製の雨具は蒸れて内側も肌着も濡れてしまいますので、通気性の良いものをご用意ください。

## タオル

歩行時の携帯用をお持ちください。汗を拭く以外にも、日よけや水分を含ませて首に巻くなど様々な使い方ができます。



## ウォーターボトル

給水車で適宜、飲み物の補給をします。水分は文字通りの生命線。持ち運びしやすい軽めのもものがオススメです。500mlくらいの容量が扱いやすいです。アウトドアショップでお気に入りを見つけよう！  
※道中の自動販売機での水分購入も制限しませんが

## スニーカー

一番大切な装備となるのが靴です。歩き馴れた靴がベストですが、新たに用意するなら「軽登山靴」が実用的です。軽くて履き心地が良いのを選び、安易な妥協や軽視はしないようにしましょう。購入する場合は靴専門店や登山用品専門店へ行くと品揃えも良く、適切なアドバイスが得られます。

### 靴の中敷(インソール)

アスファルト、コンクリート舗装の道に、クッションの良い中敷きがあると膝などの痛みが軽減します。

### 靴下

意外と軽視されやすいのですが、靴の中で靴下のシワができたり、回転したり、ネジレたりするとマメのもとになります。靴下も重要な装備ですので慎重に選んでください。足が汗でふやけるとマメができやすくなります。予備を持ち歩いて、休憩の際などに交換して乾燥させながら歩くと楽です。速乾性のものならば枚数を減らせますので装備を軽くできます。

身につける装備は早めに用意して慣らしておこう！



## ライト(懐中電灯)

スティック型のペンライトが携帯しやすくてとても便利です。夕方の移動やトンネル内歩行の際は自分の存在を伝え事故の防止に役立つため必ず用意しましょう。前後に大きく振る運転者によく目立ちます。

## 日焼け止め

武者修行は何時間にもわたり屋外を歩きます。日にさらされ続けると日焼けし、ひどければ火傷につながり翌日からの行程に大きな支障をきたします。また、対策をすることで疲労を軽減できます。肌との相性もあるので薬局などで相談してご用意ください。

## お小遣い

水分や糖分などは基本的に補給車で提供しますが、道中の買い物は自由です。また、旅の最後にはお土産や思いの品を買う時間を設けます(管理はお子さん自身が十分にされるようご指導いたします)。

## 以下のお遍路グッズは集合後に購入します

これらの装備はすべて参画費に含まれます

### 輪袈裟 わげさ 参拝の正装具

首からかける長方形の法衣のことで、参拝する際の正装具です。食事や手洗いのときは外すようにしましょう。輪袈裟留めがあると、ずれにくく便利です。

### 納経帳 のうきょうちょう 読経を納めた証

参拝後に御朱印をいただく帳面です。礼拝の対象なので扱いは丁寧に。大きさや表紙の柄は様々です。

### 金剛杖 こんごうづえ 弘法大師の化身

長さ1.3mほどある木製の杖。弘法大師の化身とされ、杖を持って歩くことはお大師様と一緒に歩くことを意味します。このことを「同行二人」といいます。

## 【金剛杖取扱の注意】

### ①杖よりも先に自分を休めないようにしましょう

先に杖を休めてから自分が腰をおろします。宿所に着いたら、まず杖の足元を清水で洗い、汚れをタオルなどを使って心を洗う気持ちで拭き取りましょう。汚いところに置かず、トイレでは外に置くようにしてください。

### ②杖の休ませ方

部屋の一番上手か床の間に立てましょう。合唱して宝号をあげお礼の言葉を述べてから一日の行を解きます。

### ③出発の前には杖に合唱して、お導きのお願いをしてから出発しましょう

### ④杖の先が摩耗して広がったら、早めに路面で擦り馴らします。決して刃物などで削ってはいけません

### ⑤橋の上では杖をつかずに通過しましょう

### ⑥修行後は持ち帰り、お礼を述べてから大切に保管しましょう

## 納め札

参拝の証として奉納するお札です。住所、氏名、日付を記入し、願い事を裏に書き込みます。ひとつの札所で本堂と大師堂の奉納箱に入れます。

## 線香

香りが隔々まで届くことから、仏の慈悲が分け隔てなく行き渡ることを表します。自分の身と心を清める意味もあります。

## ろうそく・ライター

仏教においてろうそくは仏の智慧の光明をあらわします。火をつける時にもらい火は厳禁。5~7cmほどの長さがオススメです。



お遍路グッズはみんなで買いにいくよ！



## 独り遊びのための玩具(ゲーム機・タブレット等)は禁止します！

武者修行は仲間たちと合流してからはそこでき得られない体験を最も大切にしています。歩いている時間はもちろん、宿に到着してからでも年齢や立場の異なる仲間たちとの関わりがこの旅の価値を高めます。その妨げにつながる玩具の持参はお断りしています。

※親御さんとの連絡に必要なスマートフォンの持ち込みは可能ですが、上記の主旨を汲み、ゲームやSNSなどの使用は制限します。



## 熱中症警戒アラートが連日発報されています

ご存知のように気温が早朝より30度を超える前例のない猛暑日が続いています。事務局でもこの事態を受け、適度な休憩、水分やタブレットの補給などあらゆる対策を講じてまいります。

保護者の皆様にはしっかりした衣類や日焼け止め、コールドリング等の熱さ対策用品をお子様に持参させてください。



**八十八ヶ所本尊真言**（本堂で三回繰り返し）
 四国八十八ヶ所霊場各寺の御本尊の真言です

第二七番・神峯寺〔十一面観世音菩薩〕  
 おん まか きゃろにきゃ そわか

第二八番・大日寺〔大日如来〕  
 おん ばざら だとばん

第二九番・国分寺〔千手観世音菩薩〕  
 おん ばざら たらま きりく

第三〇番・善楽寺〔阿弥陀如来〕  
 おん あみりた ていせい から うん

第三一番・竹林寺〔文殊菩薩〕  
 おん あらはしゃ のう

第三二番・禅師峰寺〔十一面観世音菩薩〕  
 おん まか きゃろにきゃ そわか

第三三番・雪蹊寺〔薬師如来〕  
 おん ころころ せんだり まとうぎ そわか

第三四番・種間寺〔薬師如来〕  
 おん ころころ せんだり まとうぎ そわか

**光明真言**（三回繰り返し）

おん あぼきゃ べいろしゃのう まかぼだらまに  
 はんどま じんばら はらばりたや うん

**御宝号**（三回繰り返し）

なむだいしへんじょうこんごう  
 南無大師遍照金剛

**回向文**（一回）

願くは この功德をもってあまねく一切に及ぼし  
 われらと衆生とみなともに仏道を成ぜん。

**般若心経**

ぶっせつまかはんにゃはらみたしんぎょう  
 仏説摩訶般若波羅蜜多心経

かんじざいぼさつ ぎょうじんはんにゃはらみったじ しょうけんごうんかいくう  
 観自在菩薩 行深般若波羅蜜多時 照見五蘊皆空

どいっさいくやく しゃりし しきふいくう くうふいしき  
 度一切苦厄 舍利子 色不異空 空不異色

しきそくぜくう くうそくぜしき じゅそうぎょうしき やくぶによぜ しゃりし ぜしょほうくうそう  
 色即是空 空即是色 受想行識 亦復如是 舍利子 是諸法空相

ふしょうふめつ ふくふじょう ふぞうふげん ぜこくうちゅう むしきむじゅそうぎょうしき  
 不生不滅 不垢不淨 不増不減 是故空中 無色無受想行識

むげんにびぜっしんい むしきしょうこうみそくほう むげんかい ないしむいしきかい  
 無眼耳鼻舌身意 無色声香味触法 無眼界 乃至無意識界

むむみょう やくむむみょうじん ないしむろうし やくむろうしじん むくしゅうめつどう  
 無無明 亦無無明尽 乃至無老死 亦無老死尽 無苦集滅道

むちやくむとく いむしょとくこ ぼだいさった えはんにゃはらみったこ  
 無智亦無得 以無所得故 菩提薩埵 依般若波羅蜜多故

しんむけいげ むけいげこ むうくふ おんりいっさいてんどうむそう  
 心無罣礙 無罣礙故 無有恐怖 遠離一切顛倒夢想

くきょうねはん さんぜしょぶつ えはんにゃはらみったこ とくあのくたらさんみゃくさんぼだい  
 究竟涅槃 三世諸仏 依般若波羅蜜多故 得阿耨多羅三藐三菩提

こちはんにゃはらみった ぜだいじんしゅ ぜだいみょうしゅ ぜむじょうしゅ  
 故知般若波羅蜜多 是大神咒 是大明咒 是無上咒

ぜむとうどうしゅ のうじょいっさいく しんじつふこ こせつはんにゃはらみったしゅ  
 是無等等咒 能除一切苦 真實不虛 故説般若波羅蜜多咒

そくせつしゅわつ ぎやていぎやてい はらぎやてい はらそうぎやてい  
 即説咒曰 揭諦揭諦 波羅揭諦 波羅僧揭諦

ぼじそわか はんにゃしんきょう  
 菩提薩婆訶 般若心経



遍路  
4日目



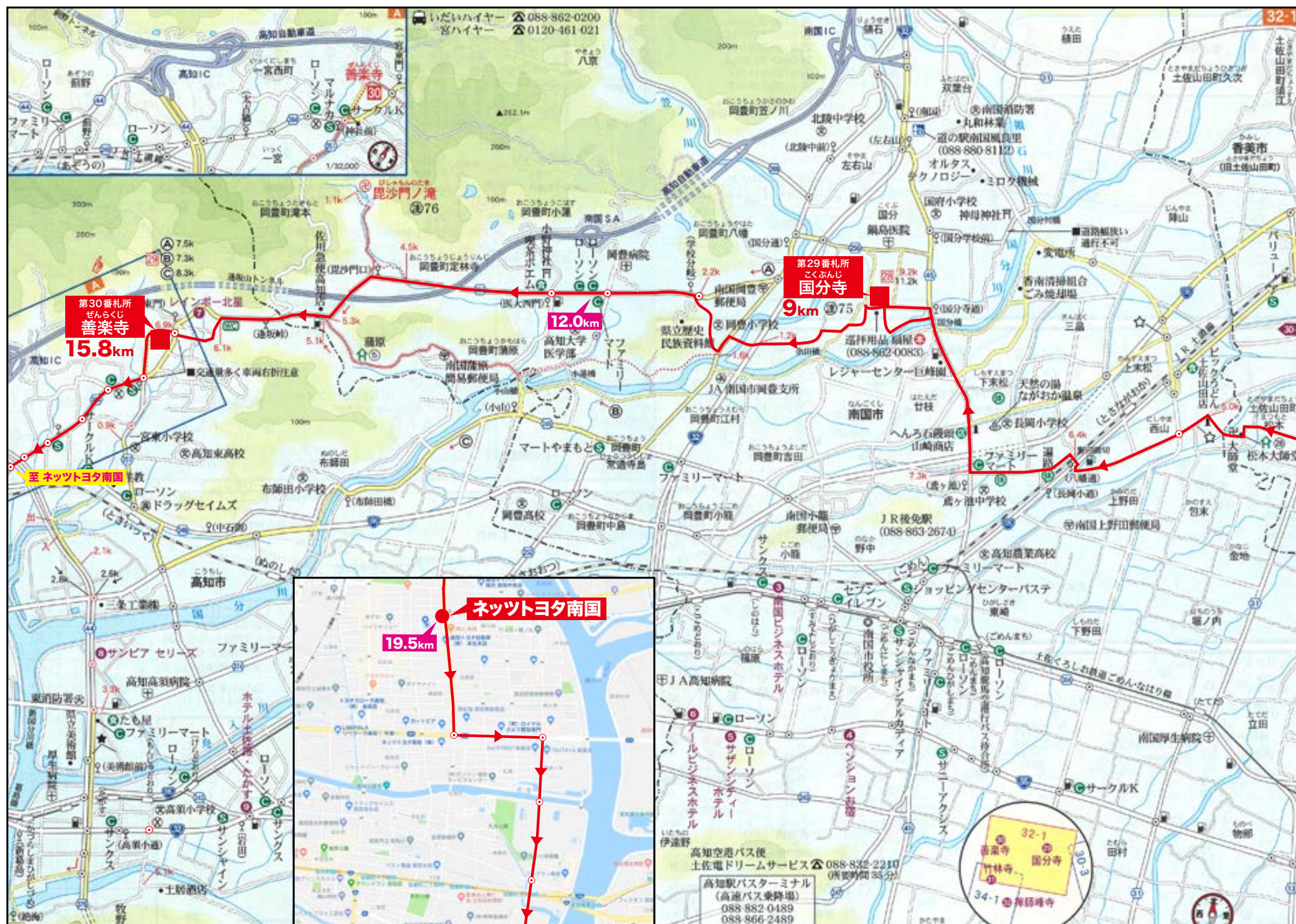
遍路  
4日目



遍路  
3日目  
・  
4日目















【協力】

株式会社高知駅前観光 / 松田直大 / 梅原大地

【宿泊協力】

ホテルなはり / 山登屋旅館 / 民宿高知屋 / かとり

【旅行手配】

T-LIFE パートナース株式会社 / まほろば観光

【運営】

株式会社片岡電気工事 / ネットヨタ南国株式会社  
株式会社ビスタワークス研究所 / ミタニ建設工業株式会社

【主催】

高知県経営品質協議会