

NO	01-1	級	ハイク体験・入門
百舌鳥耳原三稜ショートハイキング 日帰り			
反正天皇陵・仁徳天皇陵・大仙公園・履中天皇など12古墳を歩く			
歩行距離 7.15 km	歩行時間 2時間05分	休憩・昼食・観光 2時間10分	
予備時間 15分	全行程 4時間30分	最大標高差 4m	
時刻の目安 JR堺駅スタート 11:10頃～JR上野芝駅ゴール 15:40			

### 日本の古代史年表

縄文時代	弥生時代	古墳時代	飛鳥時代	奈良時代	平安時代					
		百舌鳥・古市古墳群								
BC   AD		0	100	200	300	400	500	600	700	800

前方後円墳   
 帆立貝型墳   
 円墳   
 方墳  
 世界遺産   
 国史跡

### 企画設定について

百舌鳥耳原三稜を継続して歩くハイライトコースです。健康管理を目的にハイキングにチャレンジしたいお客様向けの体験入門コースです。

### 大仙公園

仁徳天皇陵古墳と履中天皇陵古墳の間にある公園。戦災復興都市計画で昭和38年に事業着手し、「市民の森」推進運動で、記念植樹や日本庭園、博物館などが建設されました。堺市のシンボルマークとしての風格を備えた総合公園です。現在では38.5ヘクタールが整備されています。

### 堺市博物館

(昼食休憩・VR鑑賞・公園散策を含め1時間30分予定)

堺市の歴史と文化、美術、考古、民族が理解できます。常設展は百舌鳥古墳群の出土品などを展示。「仁徳天皇陵古墳VR(人口現実感)ツアー」が三次元大型スクリーンで鑑賞できます(オプション)。定休日は月曜日(祝休日は開館)で公園散策とします。

(入館料およびVR鑑賞は有料) 上映時間は  
 10:00、10:40、11:20、13:00、13:40、  
 14:20、15:00、15:40、16:30

### 反正天皇(はんぜいてんのう)

(在位:西暦406~411年頃)

仁徳天皇の第三王子。母は磐之姫命(いわのひめのみこと)。履中天皇は弟。天皇は兄弟継承となる。允恭天皇は兄。河内丹比を都とする。皇太子を立てず子孫が即位することもなかった。天下太平で何事もなく、在位5年後に兄の充添天皇が継いだ。

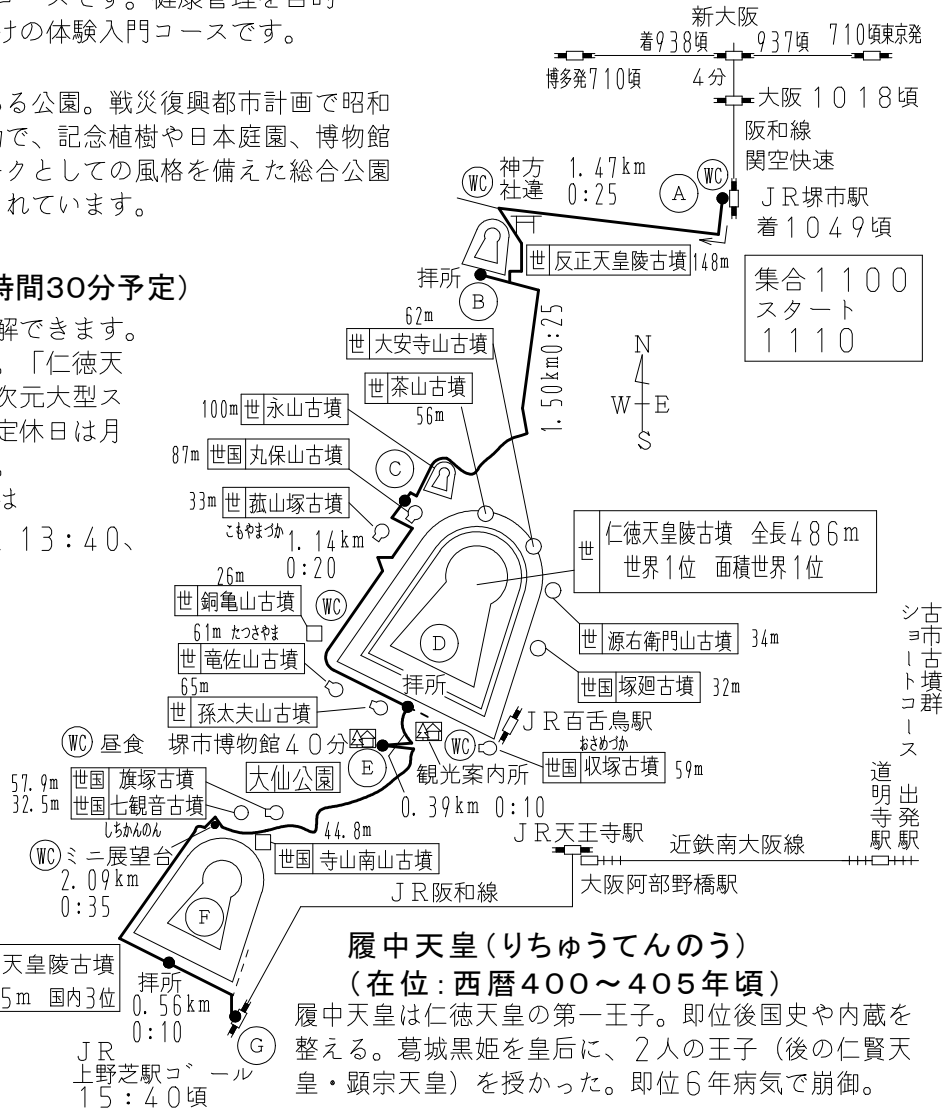
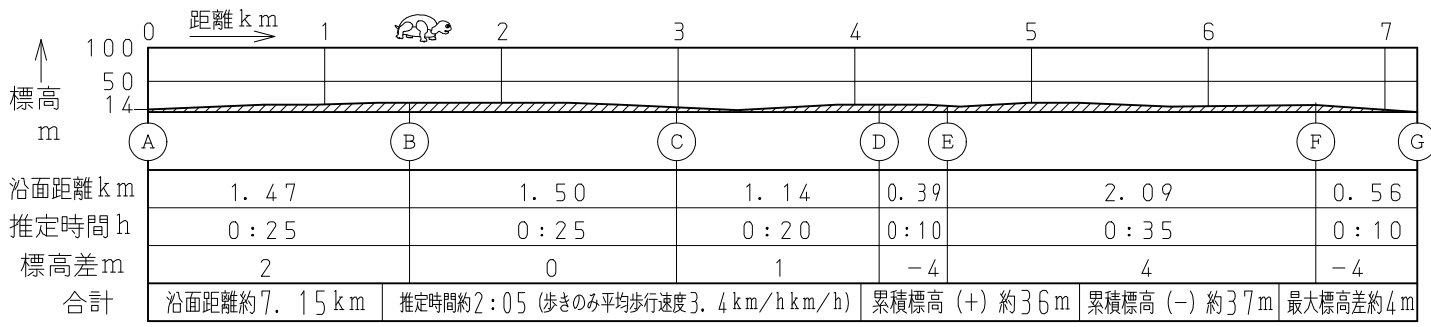
### 仁徳天皇(にんとくてんのう)

(在位:西暦313~399年頃)

応神天皇の第四王子。母は仲姫命(なかつひめのみこと)。4世紀末から5世紀前半に実在したとみられる。即位元年難波高津宮に都を移す。即位4年、人家のかまどから炊煙が上がらないのに気付いて3年間租税を免除した。その間は倭約で宮殿の屋根の茅さえ葺き替えず、天皇の治世は仁政で知られ『仁徳』の諡号(しごう:死後の贈り名)の由来となる。大規模な灌漑工事を実施し、広大な田畑を開拓。業績は聖帝(ひじりのみかど)と称され、治世は「聖の世」といわれた。人間臭い一面も描かれるが、即位2年に葛城磐之姫を皇后とし、王子(後の履中天皇、反正天皇、充添天皇)を授かった。即位67年に百舌鳥耳原を陵墓地と定める。

### 仁徳天皇陵古墳

クフ王ピラミッド、秦の始皇帝陵と並ぶ世界三大墳墓のひとつ。五世紀中ごろ築造。墳丘全長486m、後円部径249m、前方部巾307m高さ33.9m。地理院電子地図の実測で、濠を含めると全長約830m最大幅約660m。外濠一周約2.7km。墳丘の面積だけでも世界最大。墳丘は三段に築成され三重の濠で囲まれ、10基以上の倍塚がある。約200年かけて築造されたと推定される。



### 履中天皇(りちゅうてんのう)

(在位:西暦400~405年頃)

履中天皇は仁徳天皇の第一王子。即位後国史や内蔵を整える。葛城黒姫を皇后に、2人の王子(後の仁賢天皇・顕宗天皇)を授かった。即位6年病気で崩御。

古市古墳群

道明寺駅

作成:上野