



2026年4月10日
東日本旅客鉄道株式会社

「ゴールデンウィーク期間」の指定席予約状況のお知らせ

4月24日（金）から5月6日（水）までの13日間における指定席予約席数は、4月9日（木）現在（※1）、新幹線102万席、在来線を含めた全体では128万席となっております。

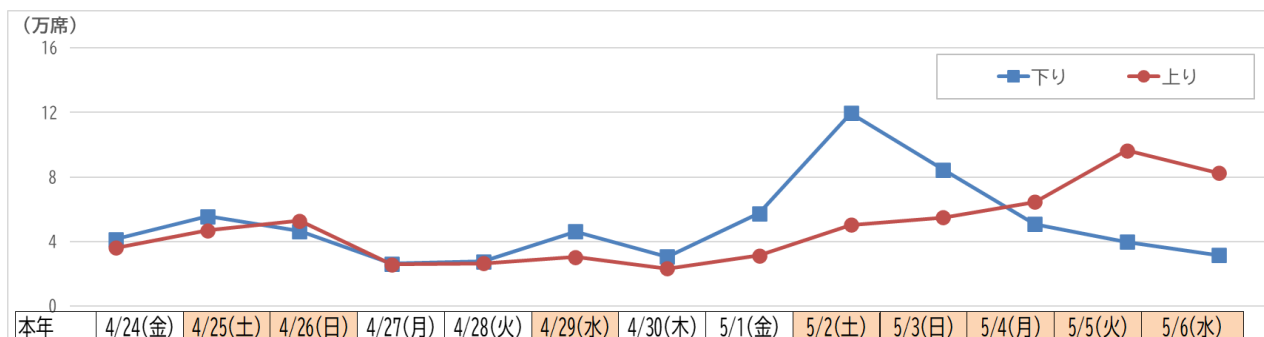
（※1）4月8日営業終了時点のデータを4月9日に集計

○指定席予約状況（上下計 前年同日比較）

	予約可能席数	前年比	予約席数	前年比
新幹線	311万席	101%	102万席	114%
在来線	197万席	100%	26万席	115%
合計	508万席	101%	128万席	114%

○発車日別予約状況

下り 前年比 114% 上り 前年比 114%



○予約のピーク日について

- ・ 下りのピーク日は5月2日（土）で、約12万席のご予約をいただいております。5月2日は各新幹線が昼過ぎまでほぼ満席の状態です。その他の日にち、時間帯についてはまだ空席があります。
- ・ 上りのピーク日は5月5日（火）で、約9万6千席のご予約をいただいております。5月5～6日の午後を中心に各新幹線で混雑が見られます。その他の日にち、時間帯についてはまだ空席があります。

最新の予約状況及び臨時列車のお知らせは、以下のウェブサイトでご案内いたします。

（予約状況） えきねっと <https://www.eki-net.com/>

JR サイバーステーション <https://www.jr.cyberstation.ne.jp/>

※JR サイバーステーションは、鉄道情報システム（株）が運用するウェブサイトです。

（臨時列車） <https://www.jreast.co.jp/railway/extratrain/>

[えきねっと] [JR サイバーステーション]



[臨時列車]



○主な線区の予約状況

【新幹線】

線区	列車名	予約可能席数	前年比	予約席数	前年比
東北新幹線	はやぶさ・はやて・やまびこ・なすの	133万席	102%	45万席	109%
秋田新幹線	こまち	16万席	99%	6万席	122%
山形新幹線	つばさ	18万席	95%	6万席	115%
上越新幹線	とき・たにがわ	55万席	106%	15万席	131%
北陸新幹線	かがやき・はくたか・あさま	90万席	99%	30万席	113%

【在来線】

線区	列車名	予約可能席数	前年比	予約席数	前年比
中央本線	あずさ・かいじ・富士回遊	51万席	102%	11万席	117%
常磐線	ひたち・ときわ	55万席	102%	5万席	118%
東海道線	踊り子・サフィール踊り子 等	22万席	92%	4万席	112%
総武本線	成田エクスプレス・しおさい	45万席	99%	2万席	111%

GW 期間は**混雑**が予測されます！

自由席をご利用の時も
混雑時間帯を避けて快適な旅を！



JR 東日本では、過去の輸送実績に基づいて

GW 期間中の**自由席混雑時間帯予測**をお知らせしています！

リンクはこちら↓

<https://media.jreast.co.jp/articles/6114>

(本プレスにも次ページ以降、資料を添付しております。ご参照ください。)

◆◇JR・新幹線で行く！ゴールデンウィーク（GW）旅行のご紹介◇◆

「びゅうトラベル」サイトでは、エリアやシーンに合わせたおすすめ
の宿泊施設や日帰りプランを多数ご紹介しています！

「JR 東日本びゅうダイナミックレールパック」なら、JR・新幹線と宿泊
または日帰りプランがセットでおトクにお申込みができます。

GWはいつもよりちょっと足を延ばして旅行してみたいはいかがでしょうか。



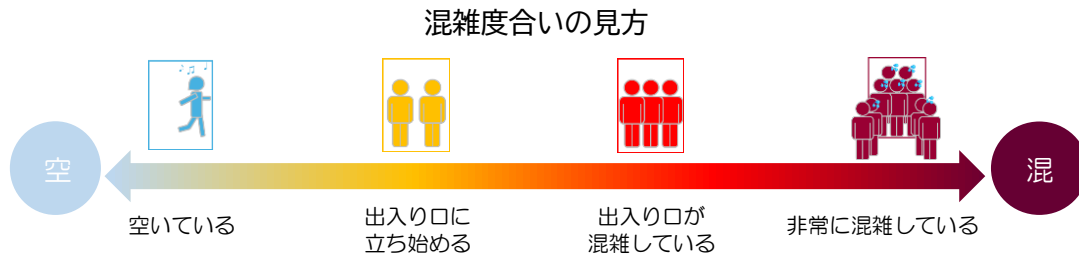
▼詳しくは「びゅうトラベルサイト」へ

<https://www.jre-travel.com/seasonal/spring/>

「ゴールデンウィーク期間」の自由席混雑予測について

例年、ゴールデンウィーク期間中は多くのお客さまから新幹線指定席のご予約をいただいています。既に需要が集中する時間帯の新幹線は満席になっているため、自由席でご移動されるお客さまが多く見込まれます。

自由席でご移動されるお客さまに向けて、過去のご利用状況から新幹線自由席の混雑予測を公表いたしますので、混雑を避けた快適な旅行計画を立てるのにお役立てください。



※過去の実績を基に予測しているため、当日の混雑状況は実際の状況とは異なる場合がございます。

■首都圏から東北・上越・北陸方面へ

旅行や帰省で首都圏(東京・上野・大宮)から各地へ向かう混雑のピークは5月2日(土)と予測しています。ピーク日の前後の日程も含めお知らせいたします。























5/1(金)首都圏から東北・上越・北陸方面へ【自由席混雑予測】

方面	東京駅(発)時間帯	始発～8時台	9時台～12時台	13時台～16時台	17時台～終電
東北	やまびこ				
	なすの				
上越	とき				
	たにがわ		列車設定なし	列車設定なし	
北陸	はくたか				
	あさま				

※過去のご利用実績から予測

連休前日の午後から混雑が始まります。東北新幹線の郡山までは「なすの」、上越新幹線の越後湯沢までなら「たにがわ」、北陸新幹線の長野までなら「あさま」の自由席が比較的余裕がある予測です。























5/2(土)首都圏から東北・上越・北陸方面へ【自由席混雑予測】

方面	東京駅(発)時間帯	始発～8時台	9時台～12時台	13時台～16時台	17時台～終電
東北	やまびこ				
	なすの				
上越	とき				
	たにがわ		列車設定なし	列車設定なし	
北陸	はくたか				
	あさま				

※過去のご利用実績から予測

一部の列車を除き、午前中はどの列車の自由席も身動きが取れないほどの混雑が予測されます。新幹線の停車駅では、ホーム上も大変混雑する予測です。17時以降に首都圏を発車する新幹線で比較的余裕がある予測です。

5/3(日)首都圏から東北・上越・北陸方面へ【自由席混雑予測】

方面	東京駅(発)時間帯	始発～8時台	9時台～12時台	13時台～16時台	17時台～終電
東北	やまびこ				
	なすの				
上越	とき				
	たにがわ		列車設定なし	列車設定なし	
北陸	はくたか				
	あさま				

※過去のご利用実績から予測
























新幹線自由席の下りのピークは過ぎている予測です。

■各地から首都圏へ

各地から首都圏(東京・上野・大宮)へ向かう混雑のピークは5月5日(火)と6日(水)の午後と予測しています。両日も13時頃までに首都圏へ到着する自由席が比較的余裕がある予測です。
























北陸新幹線は「はくたか」の混雑が目立ちます。長野・軽井沢からご利用の方は「あさま」の自由席が比較的余裕がある予測です。

5/5(火)東北・上越・北陸から首都圏へ【自由席混雑予測】

方面	東京駅(着)時間帯	始発～8時台	9時台～12時台	13時台～16時台	17時台～終電
東北	やまびこ				
	なすの				
上越	とき				
	たにがわ				
北陸	はくたか	列車設定なし			
	あさま				

※過去のご利用実績から予測

5/6(水)東北・上越・北陸から首都圏へ【自由席混雑予測】

方面	東京駅(着)時間帯	始発～8時台	9時台～12時台	13時台～16時台	17時台～終電
東北	やまびこ				
	なすの				
上越	とき				
	たにがわ				
北陸	はくたか	列車設定なし			
	あさま				

※過去のご利用実績から予測