

各 位

2020年6月29日  
株式会社天夢人

旅の裏技やきっぷの豆知識が盛りだくさん！  
60歳以上のシニア世代に向けた、人気の「青春18きっぷ」のハウツー本

インプレスグループで鉄道・旅・歴史メディア事業を展開する株式会社天夢人（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：勝峰富雄）は、2020年6月30日に、『旅鉄 HOW TO 007 60歳からの青春18きっぷ入門』を刊行いたします。



ゆったり旅を楽しみたいシニア世代におすすめの「青春18きっぷ」入門書

JR全線乗り降り自由な「青春18きっぷ」を使った旅の知識やアドバイスを、鉄道ジャーナリストの松本典久さんが実体験を交えてわかりやすくまとめた1冊。本文の文字を大きくして読みやすくし、表や地図を数多く盛り込むことで鉄道旅ビギナーのシニア世代にもわかりやすい誌面展開としました。さらに「青春18きっぷ」を使った鉄道旅行において重要な“座って乗車する裏技”、“車内トイレの有無”、“どこまで行ったらトクをするのか？” “元取りマップ”など、知らないと損をする裏技を数多く紹介しています。今、シニア世代に静かなブームとなっているこの「青春18きっぷ」を楽しめる知識が盛りだくさん。これからの旅行計画に役立つ便利な1冊です。

## ●第1章【今さら聞けない「青春18きっぷ」のイロハ】

きっぷのイロハ 06

### 「青春18きっぷ」で乗車できる列車は？

**基本は普通・快速列車の普通自由席**

「青春18きっぷ」が利用できるのは、「丁度期」の日を先取りした「普通」・「快速」と「バス」が中心。この「普通」・「快速」は、JR各線の普通列車と快速列車で、これを利用して旅行しよう。

また、列車は在来線の普通車より快速車が好まれる。普通車は「青春18きっぷ」でも利用できない。

ただし、普通・快速列車でも普通車は利用できない。また、快速列車でも普通車は利用できない。

「青春18きっぷ」で利用できる列車は、以下の通りです。

●基本：普通・快速列車の普通自由席

基本		普通		快速	
普通	快速	普通	快速	普通	快速
○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○

●バス：普通・快速列車の普通自由席

基本		普通		快速	
普通	快速	普通	快速	普通	快速
○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○

●特急：普通・快速列車の特急自由席

基本		普通		快速	
普通	快速	普通	快速	普通	快速
○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○

●夜行：普通・快速列車の夜行自由席

基本		普通		快速	
普通	快速	普通	快速	普通	快速
○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○

●その他：普通・快速列車のその他自由席

基本		普通		快速	
普通	快速	普通	快速	普通	快速
○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○

○：利用可能、△：一部利用可能、×：利用不可

とことんわかりやすく丁寧に、きっぷの買い方やきっぷで乗車できる列車からきっぷの使い方まで、きっぷの基礎知識を紹介。文字もシニア向けに、大きく読みやすくしています。

## ●第2章【実践「青春18きっぷ」の旅心得】

きっぷの旅心得 02

### 損益分岐点の目安を付けておこう

基本は1日で1回分2410円以上乗車したい

「青春18きっぷ」は、1回分2410円以上乗車したい。これは、1日2410円以上乗車すれば、きっぷの元が取れる。例えば、1日2410円以上乗車すれば、きっぷの元が取れる。例えば、1日2410円以上乗車すれば、きっぷの元が取れる。

現在、JR各線の普通列車は、普通車と快速車に分かれていて、普通車は2410円、快速車は2410円。つまり、普通車と快速車を合わせて2410円以上乗車すれば、きっぷの元が取れる。

例えば、1日2410円以上乗車すれば、きっぷの元が取れる。例えば、1日2410円以上乗車すれば、きっぷの元が取れる。例えば、1日2410円以上乗車すれば、きっぷの元が取れる。

旅に出るにあたり知っておきたい、損益分岐点や鉄道旅に欠かせない『時刻表』の使い方を解説。例えば一日2410円の元が取れる「損益分岐点」のマップを見開きで大きく掲載。札幌・東京・名古屋・大阪・高松・博多発のマップがあるので全国どこからでも旅の計画ができます。

●第3章【もっと賢く「青春18きっぷ」をしよう】

03 トイレの有無も切実な話

ローカル線でもトイレ付き車両が増えてきたが……

列車での移動など、座席を正座にトイレの利便性を求める。新幹線や特急列車は、基本的にトイレが用意されているが、普通列車はどうか？

一般に普通列車は普通列車はトイレの設備が整っていないものが多い。運行経路が長く、1区間でも、駅のトイレを迂回する必要があるというところが多い。

ただし、運用によっては普通列車が駅に停車する区間がある。利用者の要望に応じて、普通列車にトイレを備える車両が増えている。また、利用者の要望に応じて、普通列車にトイレを備える車両が増えている。

また、上野東京ラインや山手線など、普通列車が走る区間では、1区間で1駅しか停車しない列車が増えている。普通列車は停車駅が少ないため、1区間で1駅しか停車しない列車が増えている。普通列車は停車駅が少ないため、1区間で1駅しか停車しない列車が増えている。

また、上野東京ラインや山手線など、普通列車が走る区間では、1区間で1駅しか停車しない列車が増えている。普通列車は停車駅が少ないため、1区間で1駅しか停車しない列車が増えている。

また、上野東京ラインや山手線など、普通列車が走る区間では、1区間で1駅しか停車しない列車が増えている。普通列車は停車駅が少ないため、1区間で1駅しか停車しない列車が増えている。

より旅を快適にするためのきっぷ攻略法を紹介。普通列車の旅で一番心配な「トイレの有無」も解説。また、東京発・名古屋発・大阪発の「限界到達点マップ」できっぷの限界に挑みます。

●第4章【60歳からの「青春18きっぷ」知恵袋】

06 シニア向け「青春18きっぷ」旅のQ&A

車内の過ごし方の不安から旅先の注意ポイントまで

Q1 普通車にトイレがないのはどうするの？

本巻の3章「60歳からの青春18きっぷ」で普通列車の普通列車・快速列車は普通列車にトイレの設備が整っていないものが多い。運行経路が長く、1区間でも、駅のトイレを迂回する必要があるというところが多い。

しかし、普通列車は普通列車にトイレの設備が整っていないものが多い。運行経路が長く、1区間でも、駅のトイレを迂回する必要があるというところが多い。

しかし、普通列車は普通列車にトイレの設備が整っていないものが多い。運行経路が長く、1区間でも、駅のトイレを迂回する必要があるというところが多い。

しかし、普通列車は普通列車にトイレの設備が整っていないものが多い。運行経路が長く、1区間でも、駅のトイレを迂回する必要があるというところが多い。

しかし、普通列車は普通列車にトイレの設備が整っていないものが多い。運行経路が長く、1区間でも、駅のトイレを迂回する必要があるというところが多い。

グリーン車や指定席の活用法、スマホに入れておきたいお役立ちアプリ、シニアが気になるQ&Aなど、知っておきたい豆知識を紹介します。

## 目次

### 第1章【今さら聞けない「青春18きっぷ」のイロハ】

- 01 「青春18きっぷ」とはどんなきっぷ？
- 02 「青春18きっぷ」はいつ使えるの？
- 03 「青春18きっぷ」はどこで買えるの？
- 04 「青春18きっぷ」は5回分セット発売
- 05 「青春18きっぷ」の1回分の有効期間は？
- 06 「青春18きっぷ」で乗車できる列車は？
- 07 「青春18きっぷ」でJR以外の列車にも乗れるの？
- 08 「青春18きっぷ」で北海道新幹線に乗る!?
- 09 「青春18きっぷ」での出発
- 10 「青春18きっぷ」での途中下車
- 11 「青春18きっぷ」のQ & A

### 第2章【実践「青春18きっぷ」の旅心得】

- 01 「青春18きっぷ」の魅力は？
- 02 損益分岐点の目安を付けておこう
- 03 損益分岐点は自分で計算しなくても大丈夫!?
- 04 乗車時間でも損益分岐点が決まる!?
- 05 往復の日帰りならノープランの旅もおもしろい
- 06 元を取ることに振り回されてはつまらない
- 07 途中下車も「青春18きっぷ」の魅力
- 08 「途中下車」の楽しみを満喫しよう
- 09 「後戻り」のできるメリットは？
- 10 「青春18きっぷ」のルールにしばられない
- 11 出発地まで別の交通機関で移動するもよし
- 12 「青春18きっぷ」に『時刻表』は必携!?
- 13 ビギナーでも安心『時刻表』利用術
- 14 「乗換検索」がこなせれば、あなたもエキスパート
- 15 『時刻表』表記は実態に合わせて省略も!?
- 16 『時刻表』は旅のエンサイクロペディア
- 17 旅の途中で楽しむ『時刻表』の遊び方
- 18 あえて『時刻表』を持たずに旅立とう

### 第3章【もっと賢く「青春18きっぷ」を使おう】

- 01 普通列車でも快適な旅を楽しみたい
- 02 混雑した列車での旅はつらい
- 03 トイレの有無も切実な話
- 04 松本流の疲れしない座席の選び方
- 05 「青春18きっぷ」の旅に飲料と非常食は必携
- 06 「青春18きっぷ」でも駅弁を楽しみたい
- 07 「青春18きっぷ」の旅、プランニングのコツ
- 08 「青春18きっぷ」1日分でどこまで行ける？

- 09 「青春 18 きっぷ」の旅に厳しい難所区間
- 10 夜行快速「ムーンライトながら」の活用

#### 第4章 【60歳からの「青春 18 きっぷ」知恵袋】

- 01 グリーン車や指定席を活用しよう
- 02 「青春 18 きっぷ」の宿なら JR ホテルグループがお得
- 03 スマホは旅の必携品① 乗換案内
- 04 スマホは旅の必携品② 地図
- 05 スマホは旅の必携品③ カメラ
- 06 コンパクトな荷物づくりを心がけよう
- 07 コインロッカー & 宅配便を活用しよう
- 08 シニア向け「青春 18 きっぷ」旅の Q & A

#### Column

旧国鉄・JR線にも足を延ばしてみたい  
「青春 18 きっぷ」ヒストリー  
途中下車の難敵「近郊区間」  
夜行快速「ムーンライトながら」  
「ダイヤグラム」でスケジュールを工夫する

※本書の情報は 2020（令和 2）年 6 月 9 日現在の情報です。

#### 著者 Profile

松本 典久（まつもと のりひさ）

1955 年東京生まれ。東海大学海洋学部卒業。幼少期から鉄道の魅力にどっぷりはまり、出版社勤務後フリーランスライターとして鉄道をテーマに著作活動。乗り鉄だけではなく、鉄道模型や廃線などにも造詣が深い。近著は『60歳からのひとり旅 鉄道旅行術』（天夢人）、『オリンピックと鉄道』（交通新聞社新書）など。

#### 【書誌情報】

書名：旅鉄 HOW TO 007 60 歳からの青春 18 きっぷ入門  
仕様：四六判 208 ページ  
定価：1200 円 + 税  
発売日：2020 年 6 月 30 日

全国書店、オンライン書店の Amazon などで発売中。  
<https://amzn.to/3b4g79i>

【株式会社天夢人】 <https://temjin-g.com/>

2007年設立。隔月刊雑誌『旅と鉄道（奇数月21日発売）』をはじめとする、鉄道・旅・歴史・民俗・カルチャーをテーマとした雑誌や書籍を発行し、人生を豊かにするための情報を発信しています。

【インプレスグループ】 <http://www.impressholdings.com/>

株式会社インプレスホールディングス（本社：東京都千代田区、代表取締役：松本大輔、証券コード：東証1部9479）を持株会社とするメディアグループ。「IT」「音楽」「デザイン」「山岳・自然」「モバイルサービス」「学術・理工学」「旅・鉄道」を主要テーマに専門性の高いメディア&サービスおよびソリューション事業を展開しています。さらに、コンテンツビジネスのプラットフォーム開発・運営も手がけています。

以上

---

**【本件に関するお問合せ先】**

株式会社天夢人 担当：近江  
Tel: 03-6413-8755 / E-mail: [info@temjin-g.co.jp](mailto:info@temjin-g.co.jp)  
URL : <https://temjin-g.com/>