

各 位

2022年8月8日  
株式会社天夢人

シニアのための鉄道旅のアドバイスが盛りだくさん！  
感染症対策情報を新たに盛り込んだ、  
旅鉄 HOW TO 002 『60歳からのひとり旅 鉄道旅行術 増補改訂版』を刊行。

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、2022年8月9日に、『60歳からのひとり旅 鉄道旅行術 増補改訂版』を刊行いたします。



シニア世代必読の鉄道旅行入門書に、ウィズコロナ対策を盛り込んだ増補改訂版！  
60歳以上のシニア世代に向けた鉄道旅行のアドバイスを、鉄道ジャーナリストの松本典久さんがわかりやすくまとめた『60歳からのひとり旅 鉄道旅行術』(2019年8月刊行)に、新たに「ウィズ・コロナ対策」を追加し最新情報でまとめなおした『60歳からのひとり旅 鉄道旅行術 増補改訂版』です。鉄道旅の魅力やおすすめの旅の楽しみ方にはじまり、知っておくことでよりお得にきっぷを購入できるようになる“きっぷの基本”についてもわかりやすく解説。そのほか座席配置、チケットレスサービス、スマホ時代だからこそ便利に使える鉄道アプリなどのスマホの活用、もっと身軽に行動する方法などの、鉄道旅で役立つ情報を懇切丁寧に解説しています。もちろん、お得にJRのきっぷが買える「ジパング倶楽部」や「大人の休日倶楽部」などのシニア向けサービスのアドバイスもあります。シニア世代のための、無駄なく、無理なく、より楽しい鉄道旅へと繰り出せる知恵やアイデア、アドバイスが、ぎっしりと詰まっています。

鉄道旅の楽しみから、きっぷの基本、シニア向けお得な方法のアドバイスが満載


もくじ  
⑧

### 「大人の休日倶楽部会員バス」の活用法

#### 「北陸フリーきっぷ」などにも注目

JR東日本全線などが新幹線も含めて乗り放題となる「大人の休日倶楽部バス」。旅ラブ・大人の休日倶楽部「最大の魅力ともいえる会員限定きっぷだ。ただし、通年設定ではなく、特定の期間に発売され、特定の期間に利用できる。その販売時期や価格、フリーエリアなどは年度ごとに定められ、利用の際はそれぞれのチェックも必要だ。

ちなみに2022年度の場合、6月7月、11月12月、1月の年3回、各約2週間程度の利用期間が設定されている。フリーエリアは、JR東日本全線・JR北海道全線（新幹線は除く）・JR東日本全線+JR北海道全線（新幹線も含む）の3パターンあり、通年期間は順に4日間・5日間・5日間となっている。利用期間は3パターンとも同じだが、

通年期間の扱いから発売期間が異なっており、これも注意しておきたいポイントだ。

ちなみに価格はJR東日本版で1万5270円、東北新幹線+東京・福島間を往復するだけでも元が取れてしまう。超お買い得きっぷとなっている。指定席も6回まで利用できるが、期間中の入国列車ともなる入国列車といった状況にすらなる。

使い方は自由だが、新幹線を活用して自宅を起点に仙台・長野など毎日の街を訪ねるといった楽しみもある。宿泊費を浮かして旅を楽しむアイデアだが、特に日時間のない季節ではこんな行程もありだろう。1月下旬の日中は16時台、夕暮れの青森城を見ている。「はやおさ」を利用すればはつ白に東京駅に着いてしまうのだ。

なお、「大人の休日倶楽部」では「大人の休日倶楽部バス」以外にも会員限定きっぷを発売している。ほかを使うのは4日間有効の「北陸フリーきっぷ」だ。価格は東京都区内発着で2万2410円と「大人の休日倶楽部バス」より割高だが、設定期間が長く、使いやすい。フリーエリアとなる黒部赤川温泉+金沢間では北陸新幹線が乗り放題となるのも利便性が高い。

191
192

鉄道ひとり旅の醍醐味から、知っておくとより便利に旅が楽しめる「きっぷの基本」、60歳以上の特権としてより鉄道旅をお得に旅が楽しめる方法、シニア向けに鉄道旅をより快適にするアドバイスなど、鉄道旅の知恵が満載。文字が大きく、読みやすい書面です。

「ウィズ・コロナ」をテーマに鉄道旅の楽しみ方をアドバイスしています


もくじ  
⑨

### 「ウィズ・コロナ」時代の鉄道旅

#### 怖いのは「慣れ」、知識を身につけ自己防衛

本書の初版上梓から3年が過ぎ、この間、社会情勢が地球規模で大きく変わった。「COVID-19」と「新型コロナウイルス感染症」の大流行である。

今さら本書で説明するまでもないが、2022（令和4）年7月現在、全世界で5億5000万人にのぼる感染者を数え、600万人以上の人が亡くなったと伝えられている。日本でも感染者は1000万人に迫り、3万人以上の人が亡くなっている。

この感染症の拡大を抑え、さまざまな対策がとられてきたが、日本政府はこれを念頭に「緊急事態宣言」あるいは「まん延防止等重点措置」を数回にわたって発令し、これを受けて各都道府県は国民の行動を制限しつつ対策とした。その結果、鉄道

利用を制約を受け、対象地域では自粛生活が強いられることになったのである。

もはや、旅先に着いて鉄道旅を楽しむことはなかった。

#### 2020年に始まった日本のコロナ禍

日本では20（令和2）年1月に国内での発症が確認され、2月には国内各地に感染が広がっていった。日本政府は同年4月7日に東京都などを都府県に初めて「緊急事態宣言」を発令し、1週間後には対象を全国に拡大している。

しかし、人々の動きはそれ以上に収斂で、鉄道をはじめとする公共交通の利用者は急激に落ちていった。鉄道にも春休みやGWに予定していた臨時列車を減便、さらに定期列車でも運賃区間の調整や減便へと動いていった。日本中で移動自粛へと進んでいった。ほとんどの場合、3月半ばに上田電鉄を訪ねたのを最後として、ほぼ半年間、自宅から離れずを過ごした。これはと鉄道に頼らなかつたのは高校への進学以降初めてのことだ。実に半世紀ぶりというような異常事態だったのである。

利用を制約を受け、対象地域では自粛生活が強いられることになったのである。

もはや、旅先に着いて鉄道旅を楽しむことはなかった。

209
208

「ウィズ・コロナ」時代に、身を守りつつ旅を楽しむための方法や、旅のエチケット、旅の注意点についてアドバイスしています。

## 目次

### 第1章【鉄道ひとり旅の醍醐味 自由気ままな旅に出よう】

松本流「鉄旅」のすすめ

レストランからSLまで個性派列車の旅

目的地を決めない気ままな旅

ゲームのような鉄道旅にチャレンジ etc.

### 第2章【知っておくと便利 きっぷの基本をおさらいしよう】

乗車券は片道・往復・連続などの種類がある

有効期間と途中下車

乗車ルートは自由自在の大都市近郊区間

新幹線～特急などの乗継割引

ICカード乗車券でお得きっぷ

お得きっぷの王道「青春18きっぷ」 etc.

### 第3章【シニア世代向け 鉄道旅をより快適にするアドバイス】

座席配置の基本はロングとクロス

首都圏の2階建てグリーン車

新幹線利用には必携 便利サービス

スマホは旅の必携品 乗換案内・鉄道アプリ・地図・カメラ

「駅弁」は鉄道旅の楽しみ

身軽に行動する工夫

鉄道旅で泊まるならこんな宿

より多くの駅に途中下車 etc.

### 第4章【60歳以上ならもっとお得に鉄道の旅が楽しめる】

JR各社のシニア向け旅クラブ、どの旅クラブがお得なのか？

「大人の休日倶楽部会員パス」の活用法

「ジパング倶楽部」の活用法

「フルムーン夫婦フリーパス」 etc.

### 第5章【感染症対策をして、楽しい旅を】

「ウィズ・コロナ」時代の鉄道旅

怖いのは「慣れ」、知識を身につけ自己防衛

日本政府の推奨する基本的な感染対策

鉄道を安心して利用するための3つのお願い

新時代の鉄道旅を楽しむ「新しい旅のエチケット」  
コロナ禍ならではの鉄道旅の注意点

## Column

旅して欲しいローカル線 BEST5  
旅が楽しい都会路線BEST3  
株主優待を活用しよう

## 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。幼少時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の鉄道ジャーナリストとなり、鉄道をテーマとした著作を生業とする。乗り鉄としてだけでなく、鉄道模型や廃線にも造詣が深い。近著に『大人の鉄道模型入門』『鉄道旅のトラブル対処術』（いずれも天夢人刊）がある。

### 【書誌情報】

書名：旅鉄 HOW TO 002 『大人のひとり旅 鉄道旅行入門 増補改訂版』  
仕様：四六判・224 ページ  
定価：1430 円（税込）  
発売日：2022 年 8 月 9 日  
全国書店、オンライン書店の Amazon などでも発売  
<https://amzn.to/3zA8VAz>

【株式会社天夢人】 <https://www.temjin-g.co.jp/>

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】 <https://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：東証スタンダード市場 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」「航空・鉄道」「モバイルサービス」「学術・理工学」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：真柄

Tel: 03-6837-4680 / E-mail: [info@temjin-g.co.jp](mailto:info@temjin-g.co.jp)

URL : <https://www.temjin-g.co.jp/>