東京3日間：乗らずに歩くモデルコース

隣り合うエリアをペアにして組み立てた、東京3日間の具体的なモデルコース。朝、午後、夜が徒歩でつながります。

Tokyopin編集部 · 更新 2026年10月5日

約4分

伝統　グルメ・居酒屋　ファッション・ストリート　ナイトライフ

▶ 目次

拠点を選ぶ

はじめての東京

新宿

全路線が集まり、空港バスも発着、深夜まで食事ができる。

夜遊び

渋谷

新宿に近い便利さで、

▼ ひと目でわかる：8スポット

スポット	最寄り駅	料金
仲見世通り 浅草	浅草駅 徒歩3分	¥
浅草寺 浅草	浅草駅 徒歩6分	無料
浅草神社 浅草	浅草駅 徒歩6分	無料

スポット	最寄り駅	料金
かっぱ橋道具街 浅草	浅草駅 徒歩6分	¥¥
東京国立博物館 上野	鶯谷駅 徒歩6分	¥¥
不忍池 上野	京成上野駅 徒歩5分	無料
アメ横 上野	京成上野駅 徒歩3分	¥
明治神宮 原宿	参宮橋駅 徒歩9分	無料

この8スポットを地図で見る →

1日に2回も街を横断しないと決めれば、3日あれば東京を理解するのに十分です。このモデルコースは隣り合う街をペアにして、電車は帰り道のためにとっておきます。

1日の組み立て方

毎日、山手線の環の片側にとどまり、隣り合うふたつのエリアを組み合わせます。朝は早く開いて遅くなると静かになる場所（寺社、公園、市場）、午後は店や美術館、夜は食事と横丁へ。新宿か渋谷の近くに泊まれば、毎晩、少し電車に乗るだけでベッドにたどり着けます。予算は食事、入場料、電車代で1人1日8,000〜1万**2,000円**ほど。買い物をするならもっと見ておきましょう。

1日目：浅草と上野、昔ながらの東側

朝。銀座線で浅草へ向かい、1番出口から出れば雷門はすぐそこです。9時か10時に店のシャッターが上がる前に**仲見世通り**を歩きましょう。境内は24時間開いていて、**浅草寺**の本堂は6時から開いています。寺の裏手を回って**浅草神社**へ行き、それから隅田川沿いの遊歩道に出て東京スカイツリーを眺めます。朝食は国際通りから一本入った喫茶店で。トースト、卵、コーヒーで**700円**ほどです。

かっぱ橋道具街 · 写真： Basile Morin, CC BY-SA 4.0

午後。調理道具の専門店街、**かっぱ橋道具街**を西へ歩き（包丁、陶器、食品サンプル。日曜休みの店が多いので注意）、そのまま20分歩いて上野公園へ。美術館はひとつに絞りましょう。王道は**東京国立博物館**（**1,000円**、月曜休館）で、本館だけで2時間はかかります。天気がよければ屋内に入らず、**不忍池**をぐるりと一周するのもいいでしょう。

夜。上野と御徒町の間、山手線の高架下に続く市場街、**アメ横**へ。立ち飲み屋や店先の開いた居酒屋は5時から埋まり始めます。串焼きとハイボールを頼み、2杯飲んだら次の店へ、それを繰り返します。新宿方面への山手線の終電は0時を少し過ぎたころです。

無料3日間プラン（PDF）

1日ごとのモデルコース。印刷やオフライン保存に。

ダウンロード →

2日目：原宿と渋谷、若者の西側

朝。8時半までに原宿駅に着き、日の出とともに開門する**明治神宮**の森へまっすぐ入りましょう。行きに40分、帰りに40分、ほとんど静寂の中を歩きます。それから橋を渡って、クレープ店や靴下の店が10時に開く**竹下通り**へ。そのまま**表参道**のケヤキ並木まで進み、建築を楽しみましょう。

キャットストリート · 写真： Aw1805, CC BY-SA 3.0

午後。裏原宿の路地に入ってストリートファッションや古着を見て回り、**キャットストリート**を南へ。渋谷まではコーヒースタンドやスニーカーショップが途切れない20分の散歩道です。渋谷では、交差点を一度は地上から、一度は上から眺めましょう（スターバックスの窓際は無料、SHIBUYA SKYは**2,500円**ほどで日時指定券が必要です）。そのあとは宇田川町のレコード店と**センター街**のゲームセンターへ消えていきます。

夜。駅の北側、線路沿いに小さなバーがひしめく２本の短い路地、**のんべい横丁**で食前の一杯を。チャージは**500円**ほどで、椅子は６脚程度です。夕食は少し歩いて道玄坂か桜丘へ。居酒屋やラーメン店が遅くまで営業しています。渋谷は東京でもっとも終電の選択肢が多い街なので、のんびりして大丈夫です。

3日目：新宿と下北沢、スケールから親密さへ

朝。穏やかに始めましょう。**新宿御苑**（**500円**、月曜休園、９時開園）は都心でもっとも手入れの行き届いた大庭園で、新宿門は駅の南口から10分です。そのあと、西側にある**東京都庁**の展望室で無料の眺めを楽しみましょう。

ゴールデン街 · 写真： urbz, CC BY 2.0

午後。新宿から小田急線の急行で２駅、７分で下北沢に着きます。駅の両側に路地が入り組む街で、南側には古着屋、北側にはカレー店とコーヒー、そして小劇場とライブハウスはあちこちにあります。古着のジャケットを買い、スープカレーを食べ、本屋をのぞく。チェックすべき名所が何もないことこそが、この街のいいところです。

夜。新宿に戻ります。西口の**思い出横丁**で焼き鳥を。串は1本**200〜400円**ほどで、煙が何よりの宣伝です。それから東側に渡って**ゴールデン街**の200軒のバーへ。安く済ませたいなら「ノーチャージ」の看板のある店を、本物を味わいたいなら看板のない店を選びましょう。

4日目があるなら

銀座と築地を組み合わせましょう。朝９時前に場外市場で朝ごはんの鮨、昼は銀座のデパ地下、午後は**歌舞伎座**で一幕見席を。あるいは、もう一度中央線で西へ向かい、**中野ブロードウェイ**と高円寺へ。どちらにしても、ルールは同じです。隣り合うふたつの街、環の片側、そして歩くこと。

中野ブロードウェイ · 写真： Dick Thomas Johnson from Tokyo, Japan, CC BY 2.0

この記事に登場するスポット

通り ¥

仲見世通り

浅草駅 徒歩3分

店はおおむね9:00〜19:00

神社・寺院 無料

浅草寺

浅草駅 徒歩6分

本堂 6:00〜17:00（10月〜3月は6:30から）、境内は常時開放

神社・寺院 無料

浅草神社

浅草駅 徒歩6分

通り ¥¥

かっぱ橋道具街

浅草駅 徒歩6分

店舗の多くは9:00〜17:00、日曜定休の店が多い

美術館・博物館 ¥¥

東京国立博物館

鶯谷駅 徒歩6分

9:30〜17:00（金・土曜は20:00まで）、月曜休館

公園・庭園 無料

不忍池

京成上野駅 徒歩5分

24時間

市場 ¥

アメ横

京成上野駅 徒歩3分

屋台はおおむね10:00〜20:00

神社・寺院 無料

明治神宮

参宮橋駅 徒歩9分

日の出から日の入りまで（夏は5:00〜18:30ごろ、冬は6:40〜16:20ごろ）

関連

2026年
10月16日
· 約5分

東京7日間：はじめての1週間をエリアごとに

2026年
10月10日
· 約5分

夜の東京：横丁、ゴールデン街、そして終電