

Time Out

“Time Out 城市指南
可谓卓尔不群。”

——英国《泰晤士报》

东京Tokyo



上海译文出版社

K931.39

28

KD00917143

TimeOut

东京

timeout.com/tokyo



湖南科技大学图书馆



KD00917143

图书在版编目(CIP)数据

东京/英国 Time Out 城市指南编写组编;郭卫泽等译.

—上海:上海译文出版社,2012.6

(Time Out 城市指南丛书)

书名原文:Tokyo

ISBN 978-7-5327-5575-2

I. ①东… II. ①英… ②郭… III. ①旅游指南—东京 IV. ①K931.39

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 172393 号

Time Out Guides Ltd

Tokyo

Copyright © Time Out Group Ltd 2010

Previous editions 1999, 2001, 2003, 2005, 2007.

图字:09-2005-526 号

东京

——Time Out 城市指南丛书

Time Out 城市指南编写组编

郭卫泽 曹伟嘉 李 杨 崔海语

李耀和 任 峰 杨碧琼 译

上海世纪出版股份有限公司

译文出版社出版

网址: www.yiwen.com.cn

上海世纪出版股份有限公司发行中心发行

200001 上海福建中路 193 号 www.ewen.cc

上海丽佳制版印刷有限公司印刷

开本 889×1194 1/32 印张 10.5 字数 350,000

2012 年 6 月第 1 版 2012 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5327-5575-2/K·218

定价:68.00 元

本书中文简体字专有出版权归本社独家所有,非经本社同意不得连载、摘编或复制。

如有质量问题,请与承印厂质量科联系。T: 021-64855582



目录

导言	4	餐厅	145
地图：东京都心地图	10	酒吧	179
背景介绍	13	咖啡馆	190
历史	14	商店及服务	196
今日东京	24	艺术娱乐	225
建筑	28	节庆和活动	226
御宅族	33	儿童	233
风物景观	37	电影	238
浅草	38	艺术展馆	244
地图：浅草	39	音乐	251
惠比寿和代官山	46	夜生活	264
地图：惠比寿和代官山	49	表演艺术	272
银座	50	运动健身	279
地图：银座	53	走出东京	289
原宿和青山	57	横滨	290
地图：原宿和青山	61	箱根	296
池袋	64	地图：箱根	298
地图：池袋	67	镰仓	300
丸之内	71	日光	305
地图：丸之内	75	轻松一日游	308
台场	79	实用资讯	313
地图：台场	81	城内交通	314
六本木	83	资料大全	317
地图：六本木	85	更多资讯	325
涩谷	89	词汇必备	327
地图：涩谷	91	索引	329
新宿	96	地图	331
地图：新宿	99	日本	332
上野	104	东京周边	333
地图：上野和谷中	107	地铁路线图	334
谷中	111	山手线	336
其他地区	114		
出游消费	123		
酒店	124		



导言

东京极负盛誉。在地球上，就属这座城市人口最稠密、生活节奏最快、市民也最为彬彬有礼。它拥有最多的米其林星级餐厅和最安全的街道，并且已恢复其“消费最高城市”的头衔。然而从许多方面看，这又是一座最为无序、最缺少整体规划的城市，与巴黎、罗马或纽约大相径庭。东京的建设者们似乎矢志于让每一座建筑物都脱颖而出，这点对于一座恰因遵守规矩和秩序而闻名城市来说倒不无讽刺。宽松的规划法与“夷平-重建”文化使得这里的事物看上去总是那么有趣。

当然，从整个社会来讲，循规蹈矩仍然是起支配作用的，这意味着足以让其他城市乱作一团的人口拥挤在这里却并没导致犯罪或暴力。你可以放心揣着现钞，因为你知道在东京不仅抢劫之事几乎闻所未闻，就算你弄丢了钱包或皮夹，也很可能有人会追上并交还给你。这座城市就是能给你这样的安全感。

第一次踏足银座、六本木、涩谷或者新宿的大型商业中心，你会睁大眼睛、无法抗拒。满眼是明亮的标志和广告；巨型液晶显示屏把噪音灌进你的耳朵。但常常就在这团混乱的几步之外，你又会发现充满品位的文化绿洲和静谧的禅意。去新宿看看，那里寺庙、百货公司跟歌舞伎町是左邻右舍；六本木的豪华酒店、脱衣舞厅和艺术博物馆挤在一起；在原宿，全市最大的神社与最新潮的时装店群相隔不过几个街区。

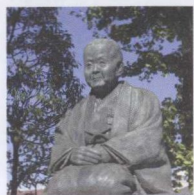
东京擅长混搭，这还只是乐趣的一部分。你可能需要几十年的时间来了解这座城市，但你会在抵达的第一时间喜欢上它。

东京简介

背景介绍

要了解东京，就得稍微挖掘一下日本的残酷历史，对日本的僧兵、封建领主、武士以及幕府将军有所了解，我们将重点介绍促使超级大都市兴起的关键事件。我们也会考量当代东京的各个方面，从安藤忠雄 (Ando Tadao)、丹下健三 (Tange Kenzo)、SANAA 建筑事务所和黑川纪章 (Kurokawa Kisho) 设计的杰出城市建筑，到被称为“御宅族” (otaku) 的奇特现象。

► 相关内容见 13—35 页。



风物景观

乍看起来，东京好像没太多风景。城市持续不断的发展意味着它一直在抹消自己的过去。但无论如何，还是有三大大亮点——庙、一神社再加全世界最大的鱼市——和在最近的 10 年内建成的一系列当代艺术博物馆。风景无处不在，你只是需要花点心思去发现它们。

► 相关内容见 37—121 页。

出游消费

东京是世界美食之都。米其林星的做人记录还不足以描述这里无处不在的对于品质与季节性美食的狂热。在这座城市里就连一家拉面馆或者烤鸡肉串店门前都可以排起 2 小时的长队。这里的酒文化也极其兴盛：啤酒是最爱，而威士忌和烧酒在最近几年也热门了起来。此外，不要忘了东京富有传奇色彩的鸡尾酒吧。

► 相关内容见 123—224 页。



艺术娱乐

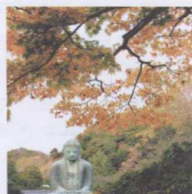
传统表演艺术魅力无限。歌舞伎 (Kabuki)、能 (Noh)、木偶戏 (Bunraku) 和宝塚歌舞剧 (Takarazuka)，这些或许同我们在语言上会有隔阂，但这并不算什么：它们是任何一个对日本文化有点兴趣的人都应该去看看的。如果你是现代音乐迷，无论你中意何种音乐类型，这里的现场演出都能满足你；对于夜店迷们，这里有足够的去处让你流连忘返——夜晚会越来越精彩。

► 相关内容见 225—288 页。

走出东京

东京周边有很多风景秀美的旅游好去处。暂时逃离喧嚣的大都市去游览历史上著名的镰仓 (Kamakura)、日光 (Nikko) 或川越 (Kawagoe)，也不妨到箱根 (Hakone) 的美景中舒缓身心。日本第二大城市横滨 (Yokohama) 也近在咫尺，而日本的标志——富士山就在不远处静候勇敢的攀登者。

► 相关内容见 289—312 页。



48 小时游东京

第一天 古老东京的风韵



8:00 在古色古香的浅草 (Asakusa) 开始一天的旅程。穿过雷门，闪过仲见世街 (Nakamise Dori) 的纪念品与小吃摊，直抵全市最受欢迎的寺庙浅草观音寺 (见 44 页)。往西没几个街区则是合羽桥道具街 (见 203 页)。

11:00 调头到浅草火车站，在神谷酒吧 (见 179 页) 外面的小亭子歇歇脚，喝一瓶他们那有名的“电气白兰地”。然后乘轨道交通到上野 (Ueno)，逛逛约有 500 个摊位拥挤的亚美横丁市场 (见 203 页) 吧。

12:00 上野公园边上，池之端荞麦面 (见 173 页) 的高品质老派荞麦面午餐 (600 日元起) 值得一试。而在公园里面，上野东照宫 (见 110 页) 和东京国立博物馆 (见 109 页) 散发着历史气息。从这里走一小段路就到了安静又敞亮的谷中区 (Yanaka)，在这儿你可以看到一片寺庙群，还有由旧式澡堂改造而成的 SCAI 澡堂展馆 (见 249 页)。

15:30 从上野搭山手线到驹込 (Komagome)，参观六义园 (见 121 页)。这座全东京最令人叹为观止的园林建于约 300 年前。

18:00 晚饭就去新宿吃吧。在一片怀旧的氛围中，纲八 (见 171 页) 供应正宗天妇罗。乐于尝新的食客也许会想试一下新宿西口车站旁边回忆横丁上的小木屋餐厅 (见 172 页 发现之旅)。

19:00 从新宿漫游而归，如果你想领略这个城市不为人知的一面就路过一下歌舞伎町，如果不想，可以沿着靖国街回来。黄金街 (见 188 页) 的小巷自战后起即是非法交易的集中地，现在逐渐发展成了东京最迷人的酒吧区。不妨试试信天翁 G (见 187 页) 或 La Jetée (见 188 页)。

东京遨游

东京不是一座适合徒步游的城市。各大景点四散在城市的各个角落，彼此隔着大面积的灰色地带。好在高效的交通系统已经拥有了良好声誉。日本轨道交通山手线是你为自己找到方向的最佳帮手。它连接了这座城市里许多主要街区，包括新宿、涩谷、池袋、原宿和上野。其他地方也只需从山手线的大型换乘枢纽转乘即可到达。大多数车站拥有双语标识和轨道交通图，但地铁站仍然放置了傻瓜型彩色轨道

线路图，并给每个车站设置了一个数字编号。例如广尾站是日比谷线的第三站，它在地图上就被标示为 H-3。更多东京公共交通信息见 314 页。

如果你习惯了门牌号码和街道名，东京的地址系统一开始可能会让你困惑，然而一旦你熟悉了它，使用起来就不再有困难了。在大多数情况下，用连字符相连的 3 个数字和紧随其后的行政区域名就是你需要的全部。第一个数字表示丁目 (chome) —— 一个包含了多个路段

第二天 从鱼到时尚

4:30 幸运的话，时差会把你叫醒，去有名的筑地鱼市（见 56 页“‘鱼’味无穷”）一游。先看看混乱又令人费解的吞拿鱼拍卖，然后去外围市场转一圈，那里有成堆的海鲜，其中一些我们倒也熟悉，大部分还是很陌生。在鲑文（见 154 页）解决掉早餐，随后回旅馆补补觉。

11:00 从东京中城（见 86 页）的六本木开始令人满意的一天。去花园里找下 21_21 Design Sight 设计美术馆（见 86 页）；另外三宅一生（Issey Miyake）的现代设计博物馆一直都是吸取灵感的好去处。

在东京中城不愁找不到吃东西的地儿，门外的长队有些能指引你找到钟爱的店，但假若天气很好，前往地下美食街，抓个日式便当到中城的草地上去吃吧。



14:00 是去“时尚原宿”的时候了。稍微绕个道去参观一下令人心生敬畏的明治神宫（见 60 页），之后沿着表参道（Omotesando）步行。如果你要买纪念品就到东方市场（见 220 页），如果想追踪时尚前沿不妨探索一下你左手边的诸多小道。

19:00 若预算还充裕，掉头回六本木，在日本料理龙吟（见 165 页），你可以尝到山本征治（Yamamoto Seiji）的顶级手艺。要品尝便宜一点的美食，试试权八料理（见 164 页）。

21:00 晚餐过后，可以去六本木新城（Roppongi Hills）的森大厦（Mori Tower）玩玩。在 52 层你会找到森美术馆（见 87 页）的入口。看完展览，去窗居雅座酒吧（见 186 页）来一杯睡前酒，同时享受这里独一无二的夜景。麦芽酒爱好者也许会更喜欢去附近的酒桶酒吧（见 184 页），在那里能喝到无与伦比的特藏苏格兰威士忌。

的区域；第二个数字表示路段；第三个数字表示哪栋楼。更多有关东京地址的内容见 318 页。

景点观光

博物馆和展馆的参观须知如下：许多地方都是星期一闭馆，门票须用现金购买，凭优惠票入馆参观时须出示身份证，闭馆前 30 分钟停止入场，寄物柜的钥匙是免费的（钥匙押金 100 日圆）。禁止摄影，少有无障碍通道。许多博物馆

在法定节假日开放，但在节后第一天关闭。几乎所有的博物馆都在新年假期（12 月 28 日—1 月 4 日）闭馆。

参观套票

博物馆控们应该购买一张 GRUTT Pass（Good for RoUnd Tour Ticket of museum），凭它参观东京超过 50 个主要博物馆可以免票或减价。它的售价是 2000 日圆，有效期为 2 个月，可以在主售票点、某些便利店和参与这个项目的博物馆内买到。

东京城市概况



浅草

这里是东京旧时的样子——许多人希望东京仍旧是这样：房屋低矮，节奏缓慢，你会发现在这里买米饼比买数码相机容易。在浅草你能找到整个东京最好的寺庙——浅草观音寺，它在许多旅游攻略中都位居榜首。

► 相关内容见 38—45 页。

惠比寿和代官山

也许因为惠比寿是由啤酒制造商建造，这里就是吃喝的代名词：既有两家法国世界级名厨乔厄尔·侯布匈 (Joël Robuchon) 的餐厅，也有简单的烤串小店。惠比寿花园广场是东京最早的集购物、餐饮和娱乐于一体的综合性场所。代官山是年轻女性的天堂——宽敞、悠闲，满是各种特色时尚精品店和咖啡馆。

► 相关内容见 46—49 页。



银座

这个地区自身已经成为一个品牌。一个银座的住址意味着你是一位购物及餐饮达人——并且身家丰厚。但在最近几年，更多人能够负担得起的品牌也在这里开张了；现在便宜又美味的饮食店和掏空你腰包的餐厅鳞次栉比。

► 相关内容见 50—56 页。

原宿和青山

两个毗邻的时尚街区：原宿对喜欢逛小店的人来说是最合适的，这里挤满了新兴品牌和二手商店；相较而言，青山则有许多高档品牌旗舰店进驻。原宿是明治神宫和代代木公园的所在地，而青山也有它自己的文化根据地——根津美术馆。

► 相关内容见 57—63 页。



池袋

这里是日本首都最主要的交通枢纽之一，也是最大的城市副中心之一，但大多数东京人只把它当作打了折扣的新宿。如果你要看令人惊艳的东西，这里不会有很多，但如果想去熙熙攘攘的街区体验一番朴实的魅力，同时品尝丰富的平民食物，你就来对地方了。► 相关内容见 64—70 页。

丸之内

今天，高层迷你购物中心和品牌大道仲通街与银行一起，定义了这一东京商务区。丸之内是日本皇宫的所在地，更拥有很多令人流连忘返的博物馆，包括国立近代美术馆和新建的三菱一号馆美术馆。► 相关内容见 71—78 页



台场

台场是在东京湾内填海造地而成的，干净、宽敞，并且留有明显的人工痕迹。但浪漫的水景使它成为诸多年轻情侣的约会地点。尽管难以确定在租约到期后它会有何种变化，但眼下这里是高耸入云的摩天轮和意大利式名牌折扣商场的所在地。

► 相关内容见 79—82 页。



六本木

你只需游览了六本木一个城区，就能体验到两座城区的魅力。战后产生的派对景象至今没有衰退的迹象，即使在美轮美奂的商场和顶级酒店入驻后也并无不同。按照你的口味挑选，享受这里世界级的艺术博物馆、喧闹的摇滚酒吧、高级餐厅和脱衣舞俱乐部吧。

► 相关内容见 83—88 页。



涩谷

买得起的时尚、璀璨的夜生活，再加上简朴的餐饮，这一切都使涩谷成为东京年轻人的明智之选。全世界最繁忙的人行横道带领我们来到一个又一个实惠而又平易的零售和娱乐街区。如果你要观察行人，第一个便是这里，因为 109 大楼和挤满青少年潮人的步行中心街都在这儿。

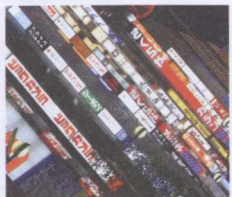
► 相关内容见 89—95 页。



新宿

新宿本身是东京三大都心之一，它拥有你能在自治市里找到的一切。商店很多，种类齐全；夜生活在黄金街酒吧一条街、阴暗的新宿歌舞伎町和二丁目的同志区展开；从布满霓虹灯的大街到风景如画的新宿御苑都在你眼前呈现。这里总是灯火通明，一派热闹景象。

► 相关内容见 96—103 页。



上野

上野公园是一些重要文化场所的集聚地，这里有作为绝佳摄影对象的东照宫和庞大的东京国立博物馆，后者是日本历史最悠久、也是最大的博物馆。夏天，不忍池尤其受欢迎，那些粉红的莲花铺满了水面。公园外，街头市场阿麦横丁里挤满了食品和服饰高高堆起的摊位。

► 相关内容见 104—110 页。

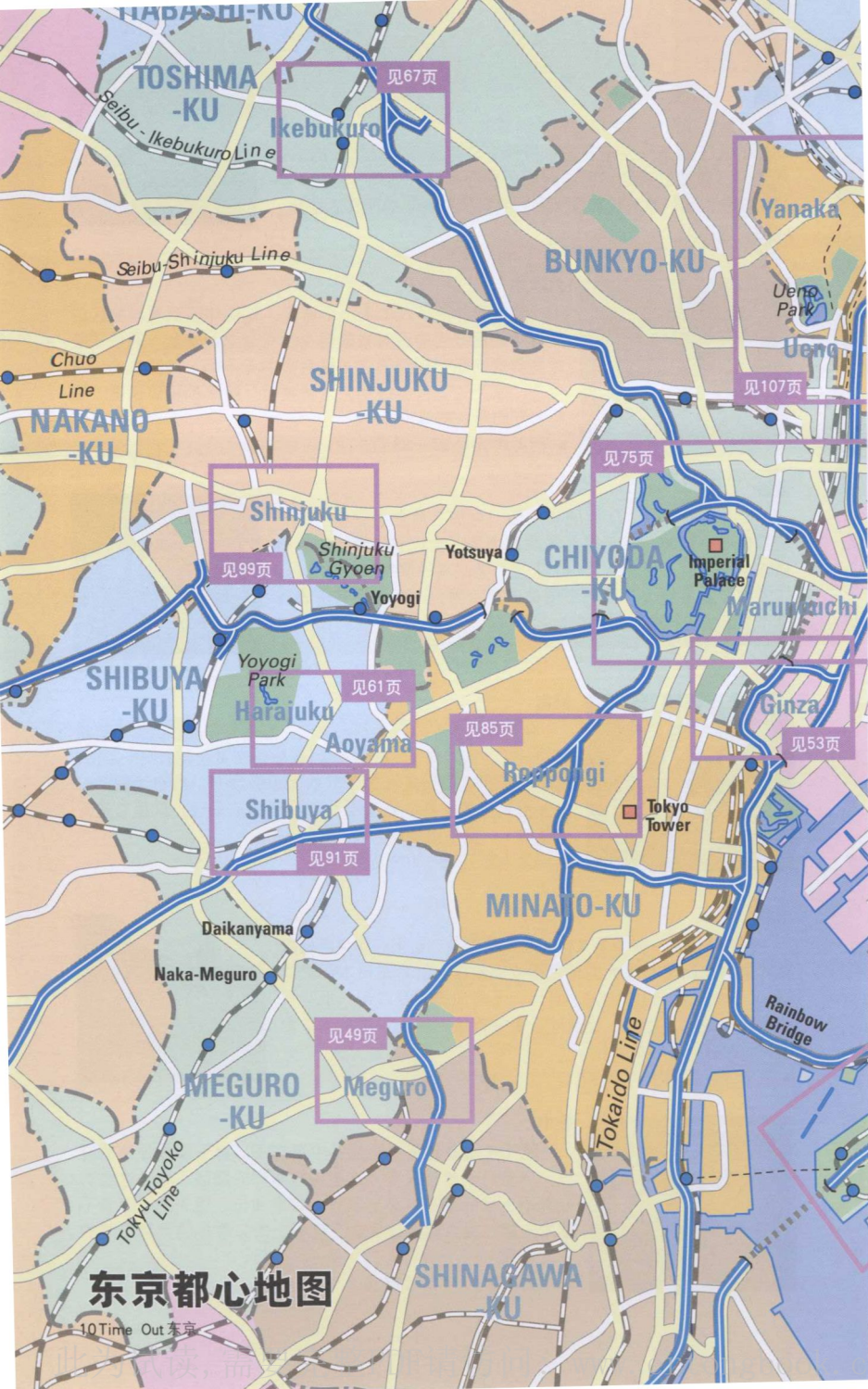


谷中

现代生活看起来完全把谷中遗忘了。房子都是传统的样式，生意几十年都没变。这里常被叫作寺庙区，尽管这里的庙算不上地标或游客必到景点。谷中和与之相邻的根津和千駄木一起，成为你要逃离这个世界上人口最多的大都市时的不二之选。

► 相关内容见 111—113 页。

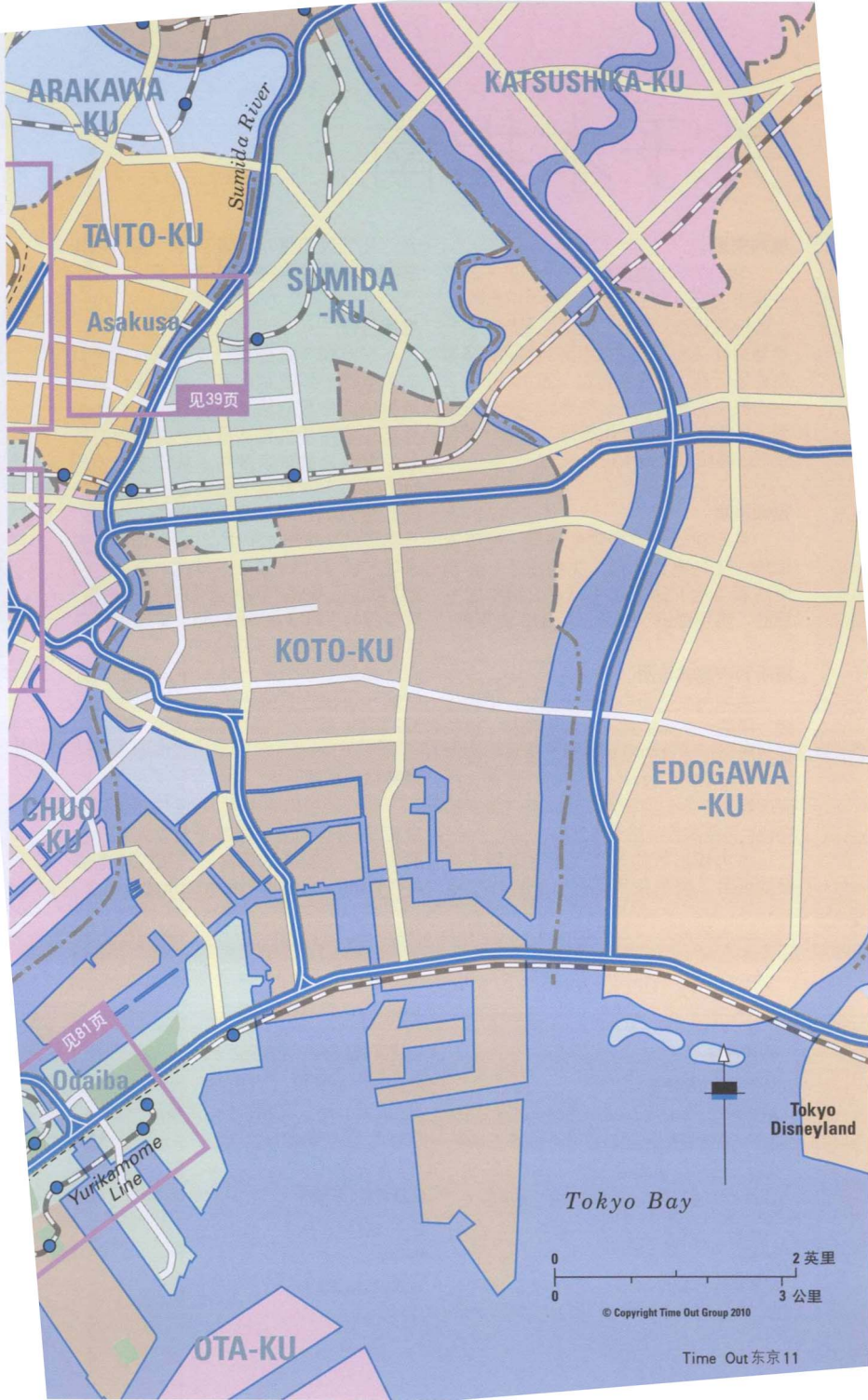




东京都心地图

10Time Out 东京

此图仅供阅读, 不得用于商业用途



Tokyo Bay

0 2 英里
0 3 公里

© Copyright Time Out Group 2010

Time Out 东京 11

关于本指南

城内交通

我们的“风物景观”部分对若干地区分章节介绍，并包含了相应的街道地图，上面标明景点、酒店、酒吧、餐厅和其他类型的公共场所。本书中列出的绝大多数商业场所都位于这些地区；第10和11页上的概览地图展现了这些地区间的位置关系。从332页开始，附有日本地图、首都圈地图和城市交通系统图。

须知事项

关于访问东京所需的签证、无障碍设施、应急电话号码、失物招领、实用网站和当地交通等实用信息，请参阅书后的“实用资讯”部分。从313页开始。

对所刊内容的说明

书中所收资讯中包含了地址、电话号码、网站、交通信息、时间和价格，也包括其他经过拣选的设施信息。所有内容在本书出版前都经过核对。不过，经营者随时可能改变他们的营业安排，经济状况的变化也可能导致价格大幅浮动。

城内最出色的景点，所有必看、必做的项目，我们都用红星（★）作了标

注。在“风物景观”章节中，我们还用**免费**标出了可以免费进入的场所。

电话号码

东京的区号是03。在东京市内拨打市内电话不需要加区号，直接拨打本书所列的八位数电话号码就可以了。如果你正在使用手机或从日本的其他地方拨号，则需先拨东京区号。从日本以外的地方拨打东京电话，先拨你所在国家的国际接入码（中国是00），或一个“+”号然后依次拨日本的国际区号（81）、东京地方区号（3；首位的0此时不拨）和8位数电话号码。例如，要联系森美术馆，可以拨打+81 3 6406 6100；接通根津美术馆，拨打+81 3 3400 2536。

如需更多资讯，如从中国拨打国际电话和当地手机接入的详细资料等，见322页。

期待你的反馈

我们希望你更喜欢Time Out之《东京》，欢迎你为我们推荐可能收入下一版的资讯，也敬请批评指正。请发送电子邮件到 timeoutinfo@yiwcn.com.cn。

中文版创作人员

正文翻译

背景介绍：曹伟嘉

风物景观：郭卫泽（浅草、惠比寿和代官山；银座、原宿和青山；池袋部分）、李杨（“池袋”的部分正文；“丸之内”和“台场”的正文；六本木；涩谷；新宿；上野和谷中；其他地区）、崔海语（池袋的部分特写；“丸之内”和“台场”特写）

出游消费：李耀和（酒店）、任峰（餐厅、酒吧）、

杨碧琼（咖啡馆；商店及服务业）

艺术娱乐：杨碧琼（节庆和活动；儿童；电影；艺术展馆；音乐；表演艺术）、李耀和（音乐；夜生活；运动健身）

走出东京：崔海语

实用资讯：任峰

全书信息翻译：陈立

参与审稿：李皓

版式设计：黄步红

背景介绍



涩谷八公交叉路口。见 89 页。

历史	14
切腹的武士	20
今日东京	24
建筑	28
御宅族	33
日本女仆	34



历史

小渔村变大都市的风雨历程。

撰文：史蒂夫·沃尔什

看今天的东京，你会以为它的历史是从上世纪 80 年代开始的。留存下来见证其过往的遗迹实在是稀少，自然、战争和无情的开发商已经销毁了绝大多数证据。然而这座城市的动人往事不该被忘却。

尽管早在石器时代就有了定居者，东京在很长的历史时期内都只是一个不起眼的渔村。事情发生转机是在 15 世纪一个城主在这里建造城堡作为权力据点之后。一个半世纪过去，幕府将军德川家康迁入这座当时已经名为江户的城市，将其作为事实上的首府。到 1868 年恢复皇权之时，江户已是全日本政治、经济、甚至文化的中心，少年明治天皇即迁都于此。东京，“东面之都”，这座被重新命名的城市，很快将成为世界人口最多的大都市。

开端

考古上的证据显示，今天的东京地区早在旧石器时代末期就有了居住者。属于早期绳文渔猎采集文化的各种石制工具，已经从野川（Nogawa）等东京都西部城市考古遗址中发掘出来。

以绳文花样为特征的陶器产生于日本的所谓绳文时代（公元前1万年—公元前300年）。大约6000年前，东京湾海平面曾大幅度上升，水域一直蔓延到现代东京的中央山手高地边缘；退潮后留下一片沿海沼泽地，为丰饶的物产提供了极好的土壤条件。大森（Omori）的贝丘（shell mound）作为绳文时代晚期的遗址，于1877年被美国动物学家莫尔斯（E.S. Morse）发现，当时他正在新桥开往横滨的列车上向窗外凝望。这是日本现代考古挖掘所发现的第一个遗址，也是后续一系列类似发掘的先声。

弥生时代（公元前300年—公元300年）因弥生町（Yayoi-cho）——靠近东京大学本乡校区——而得名。1884年，位于该地区的向丘（Mukogaoka）贝丘首次出土了更加精细的陶器。和其他的一些进步如湿水稻栽培和铁器的使用一起，这一更高的制陶技术似乎从亚洲大陆被引进。这些新技术是在先登陆了日本南部的九州岛之后才传播到本州的。

京都：日本第一座国都

公元4世纪，作为日本国的雏形，在大和宫廷周围开始形成一个松散的氏族联盟（今天奈良县一带），后来慢慢扩展到其他地区，而那时的关东（Kanto，东京所在地区）还只能算个边陲地区。汉字与佛教经由朝鲜半岛传入日本。

浅草观音寺（见44页）据推测建成于628年，相传当时两个渔民在他们的渔网里发现了一尊观音菩萨的金像。645年开始的大化改新使得今天东京所在地成为武藏国（Musashi no kuni）的一部分，受国府（Kokufu，即今天的府中市）的直接管辖。这种中央集权制仿效了唐朝模式，中国的先进文明对此时的日本产生了极大影响。

待国都于794年迁至平安（今天的京都）后，日本宫廷文化兴盛起来。假名的发明促进了古典文学创作，如清少纳言的《枕草子》和紫式部的《源氏物语》。天皇基本上空有虚名，摄政权则为强势的藤原（Fujiwara）家族所掌握。然而，随着各个地方的控制权日渐落入当地军事权贵手中，京都宫廷贵族的政治权力也就慢慢被削弱了。

早期对于京都政权的一次叛变由平将门（Tairano Masakado）在10世纪时发动。依据这段史话的一个版本，931年，“坂东八平氏”武士集团不同成员间围绕一名女子引起的争端最终演变成全面的军事冲突。在这场冲突中，平将门赢得了对关东八国的掌控权，进而自封为这一新自治国的“天皇”。

940年，在中央政府军队的进攻下，平将门之死的可怕证据被火速送到京都。相传平将门的首级突然升到空中飞回到柴崎（Shibasaki）渔村要和他其余部分的身体会合。事发之地位于今天大手町（Otemachi）的金融区，多少代城市建设者都还不敢碰它，或许是畏于平将门的复仇之魂。

东京的旧称“江户”据说得自于隅田川（Sumidagawa）流入东京湾河口附近的居留地。八平氏一支中一个叫江户重长（Edo Shigenaga）的武将到此地定居后便起了这个地名。1180年8月，重长进攻了敌对家族源氏的同盟三浦义澄（Miura Yoshizumi）的军队。不过3个月后他便改旗易帜了——那时即将成为幕府将军的源赖朝（Minamoto no Yoritomo）已进驻武藏国。

到12世纪晚期，地方武士集团的崛起发展成平氏、源氏两大家族的争斗，这在后来的《平家物语》中有记载。在源赖朝于1185年彻底歼灭平氏部队之后，天皇封其为“征

“在伦敦尚未达到100万人口的时代，江户很可能是世界上最大的都市了。”

夷大将军”。源赖朝避开京都，把他的幕府设在了镰仓（见300—305页）。

武士道

由此开始了一段一直持续到19世纪的军事统治时期。Bushido，“武士之道”，崇尚武德，其背景乃是武士阶层正作为封建社会的一股强大势力显露出来。不过，蒙古人在1274和1281年的两次蓄谋入侵仅仅是因为惊涛骇浪而被挡在了九州岛之外，人们把这归于神风（“众神之风”）的护佑。对镰仓幕府的不满与日俱增，1333年足利尊氏（Ashikaga Takauji）在京都的室町地区建立了一个新的幕府政权。

江户的第一座城堡是在1457年由太田道灌（Ota Dokan）所建，这位和歌诗人在1478年剃度前叫作太田资长（Ota Skenaga）。今天他被人们誉为东京的缔造者。在日比谷入口之上，太田道灌筑造堡垒，如此便可凭高远眺，看那沿着太平洋海路北上的旅人如何踏进关东平原的这一门户地带。为改善航运，他还将平川（Hira river）向东朝神田桥的方向改道形成了日本桥川。

1486年，当地掌权的上杉家族的支系之间发生武装冲突，太田被诬背叛了他的主公，死于相模（Sagami，今天的神奈川县）的上杉定正家中。

应仁之乱（1467—1477）以后，中央政府的权威可以说荡然无存，各地方领主，或曰大名（daimyo），竞起争霸。日本国经历了长达一个世纪时断时续的内乱，才开始在织田信长（Oda Nobunaga）的领导下恢复一统。然而1582年织田信长的被刺意味着统一日本的重任又落到了丰臣秀吉（Toyotomi Hideyoshi）肩上。1590年，秀吉在成功围攻权势家族后北条氏的要塞小田原城（Odawara Castle）之后，建立了他对关东地区的控制权。

秀吉令其同盟大名德川家康（Tokugawa Ieyasu）以他原来在静岡（Shizuoka）和爱知（Aichi）的领地来换取关东一带本来由后北条氏控制的区域。家康没有选择小田原（在今天的神奈川县内），而是把江户作为他的司令部。在破败不堪的太田道灌修建的老防御工事遗址上，一座新的城堡修建起来。秀吉去世之后，家康在1600年争夺国家统治权的关原合战（Battle of Sekigahara）中胜出，3年后获封幕府将军。天皇仍在京都，但江户成为了日本的政治首府。

江户时代（1600—1868）

家康在1590年来到江户的时候，这里几乎还只有日比谷入口边缘的一溜房子。但这种情形很快得到改变。人口的增长保持其迅猛态势，在这其中，军队和市民各占一半，一直到18世纪早期达到120万左右时才趋向平稳。在伦敦尚未达到100万人口的时代，江户很可能是世界上最大的都市了。后来相继有15个德川幕府将军在这里统治了总共250多年。条条大道通江户：5条主干道从市区放射出来，品川、新宿、板桥、千住（Senju）等常规驿站保障了交流通讯的便捷。

各地封建领主仍保留对当地的自治权，但一种年度交替居留的制度（“参觐交代”）使他们不得不花一半时间在江户侍从将军，另一半时间才回自己的领地治理。携随从定期参觐的差旅开支，以及维护其在江户大型官邸的费用，使大名们财政亏空，因