●中央会場（小学校校庭・市役所敷地内）は全面禁煙となりました

改正健康増進法により、望まない受動喫煙防止を図るため、施設敷地内が全面禁煙となりました。主催者では喫煙スペースを設けておりません。禁煙にご協力ください。

●専用駐車場（大岡運動広場）について

第44回大会では、専用駐車場を開設しません。ご来場の際は公共交通機関等をご利用ください。
※専用シャトルバス（無料）の運行もありません。

マナーを守って歩こう!!

一般の歩行者や車、自転車の方にもご配慮をお願いいたします。民地への立ち入りはご遠慮ください。トイレはマップに表示された場所をご利用ください。コンビニ等のご利用もマナーをお守りください。

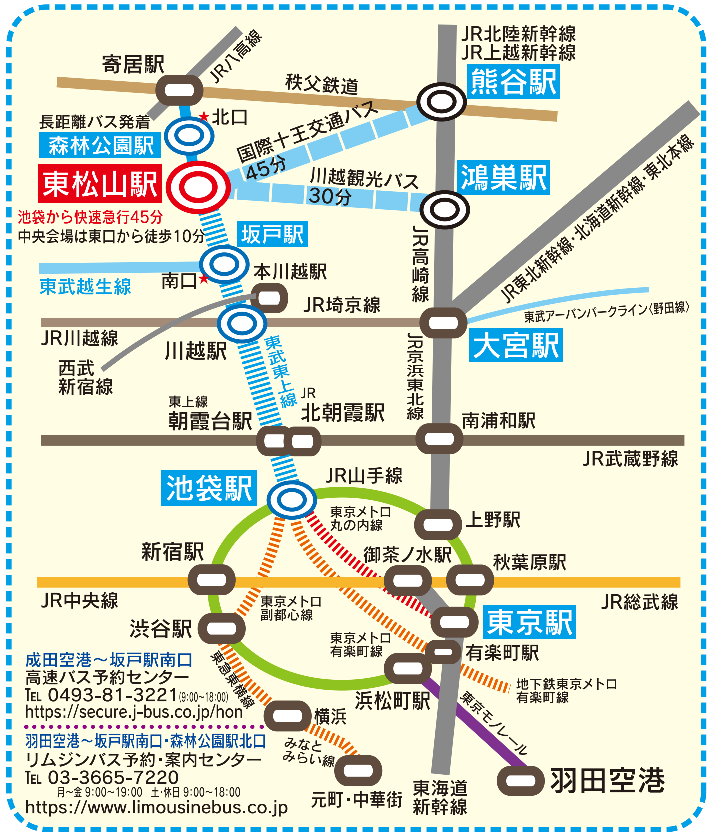
ウォーキングマナー五ヶ条

1. やあ！おはよう　明るい挨拶　さわやかに
2. 信号で、あわてず　あせらず　待つ余裕
3. ひろがるな、参加者だけの道じゃない
4. 自分のゴミ、自分の責任もち帰り
5. 歩かせて、いただく土地に感謝して

日本スリーデーマーチは埼玉県の「みんなでマイボトル運動」に賛同しています。

協力店はこちらから
↓

東松山への交通


寄居駅
JR八高線
秩父鉄道
JR北陸新幹線
JR上越新幹線
熊谷駅
長距離バス発着
森林公園駅
★北口
国際十王交通バス
45分
東松山駅
川越観光バス
30分
鴻巣駅
坂戸駅
東武越生線
南口★
本川越駅
JR埼京線
JR高崎線
JR東北新幹線・北海道新幹線・東北本線
東武アーバンパークライン〈野田線〉
JR川越線
川越駅
大宮駅
西武新宿線
東武東上線
JR京浜東北線
東上線
朝霞台駅
JR
北朝霞駅
南浦和駅
JR武蔵野線
池袋駅
JR山手線
東京メトロ丸の内線
上野駅
新宿駅
御茶ノ水駅
秋葉原駅
JR中央線
東京メトロ副都心線
JR総武線
東京駅
渋谷駅
東京メトロ有楽町線
有楽町駅
東急東横線
地下鉄東京メトロ有楽町線
横浜
浜松町駅
東京モノレール
みなとみらい線
元町・中華街
東海道新幹線
羽田空港

池袋から快速急行45分
中央会場は東口から徒歩10分

成田空港～坂戸駅南口
高速バス予約センター
TEL 0493-81-3221（9:00~18:00）
https://secure.j-bus.co.jp/hon

羽田空港～坂戸駅南口・森林公園駅北口
リムジンバス予約・案内センター
TEL 03-3665-7220
月~金 9:00~19:00　土·休日 9:00~18:00
https://www.limousinebus.co.jp

●持物と服装

弁当・飲料水など

手袋
吸汗性の良いもの。冷え・むくみを防ぎます。

帽子
つばの大きいものがおすすめ。少しの雨は気になりません。

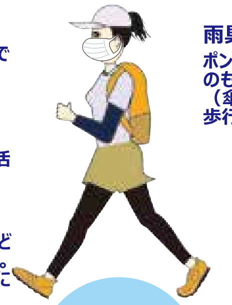
マスク
原則、着用。周囲の人と十分な間隔がとれる場合は一時外して深呼吸。

上着
軽い、薄い素材が楽。重ね着でまめに体温調節しよう。

下着
吸湿・速乾性に優れたもの。防寒やひんやり感の機能性も活用しよう。

スラックス
トレーニングパンツ・スパッツなどのはきやすく、動きやすいもの。綿素材は濡れると重くなり歩きには不向き。

靴下
5本指・厚手・混紡が良い。スペアを用意して汗をかいたら替えるとマメの予防になります。



長距離歩行は長時間となり、足の大きさが変化するので、靴ヒモで調節しながら歩こう。

雨具
ポンチョ・レインウエアなど。防滴・透湿素材のものが快適。
（傘は見通しが悪く事故の元。大勢での歩行では使わないのがベスト。）

デイパック・ウエストバッグ
両手を自由にすると姿勢がよくなり、疲れません。

靴
新しい靴は早めに買って履きならしておこう。

●買うときは
かかとをつけて、つま先に1㎝ほどの余裕のあるもの。横幅は指が広がるゆとり、甲は軟らかく、足首・かかとをきっちり保護するもの。底は軟らかすぎない方が楽。

ウォーキング時における新型コロナウイルス感染防止対策へのご協力のお願い

- 十分な距離の確保

歩行していない間も含め、感染予防の観点から、周囲の人となるべく距離（※）を空けてください。（介助者や誘導者の必要な場合を除く。）
（※）感染予防の観点からは、少なくとも２mの距離を空けることが適当です。

- 位置取り

前の人の呼気の影響を避けるため、可能であれば前後一直線に並ぶのではなく、並走する、あるいは斜め後方に位置取ってください。

- 地域住民・生活者とのソーシャルディスタンスの確保にもご配慮をお願いします。

（切り取り線）

（ご注意）
・この用紙は、機械で処理しますので、金額を記入する際は、枠内にはっきりと記入してください。また、本票を汚したり、折り曲げたりしないでください。
・この用紙は、ゆうちょ銀行又は郵便局の払込機能付きＡＴＭでもご利用いただけます。
・この払込書を、ゆうちょ銀行又は郵便局の渉外員にお預けになるときは、引換えに預り証を必ずお受け取りください。
・この用紙による、払込料金は、ご依頼人様が負担することとなります。
・ご依頼人様からご提出いただきました払込書に記載されたおところ、おなまえ等は、加入者様に通知されます。
・この受領証は、払込みの証拠となるものですから大切に保管してください。

収入印紙
課税相当額以上
貼　　付
印

この場所には、何も記載しないでください。

（切り取り線）

THE JAPAN THREE-DAY MARCH
やあ！お早う 明るい挨拶 さわやかに
日本スリーデーマーチ
THE JAPAN THREE-DAY MARCH
自分のゴミ 自分の責任もち帰り
日本スリーデーマーチ
THE JAPAN THREE-DAY MARCH
信号で、あわてず あせらず 待つ余裕
日本スリーデーマーチ
THE JAPAN THREE-DAY MARCH
歩かせて、いただく土地に感謝して
日本スリーデーマーチ
THE JAPAN THREE-DAY MARCH
ひろがるな、参加者だけの道じゃない
日本スリーデーマーチ

WALKING RENAISSANCE
日本
スリーデーマーチ

～ 歩みだそう　明日へ ～

44th THE JAPAN 3-DAY MARCH
日本スリーデーマーチ

11 2021 5 金 6 土 7 日

スリーデーちゃん Family
楽しみながら歩けば　風の色がみえてくる
（天声人語）
歩く楽しさ
歩く喜び
歩かせていただく
土地に感謝して

定員（申込順）
5,000名
※第44回大会に限り

参加申込特典
オリジナル参加記念品がもらえるよ！

事前登録期間

事前登録受付は７月１日（木）から始まります。
注意 ・申込方法によって受付期間が異なります。
・定員になり次第、締切りとさせていただきます。

東松山市役所・インターネット・Famiポート・スマホ申込	郵便振込・銀行振込・電話申込 直接申込（ウォーキングセンター・日本ウオーキング協会・埼玉県ウオーキング協会）
▷▷9月15日(水) まで	▷▷8月31日(火) まで

第44回大会の距離コース　50km／40km／30km／20km

注意

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、従来大会から変更となる下記事項を必ずご確認の上、大会にお申込みください。詳細については大会公式ホームページ等をご確認ください。

※新型コロナウイルス感染症拡大状況等に応じて、大会内容の変更及び中止となる場合があります。なお、参加費については、中止となった場合、参加記念品は送付しますが、払戻しはできませんのでご了承ください。

- 第44回大会は事前登録での参加のみとなります。当日登録での参加はできません。
また、事前登録されていない方は中央会場内に入ることができません。
- 10km／5kmコースは実施しません。
- 出発式は行いません。事前登録いただいた方にはあらかじめスタート時間指定通知を送付しますので、参加者は指定時間に会場でチェックを受け、順次スタートしていただきます。
- 中央会場にステージを開設しません。
- 歓迎のつどい、完歩祝賀演奏、パレード歩行は実施しません。
- 中央会場に飲食提供を伴う出店等や休憩スペースはありません。中央会場内での水分補給を除く飲食・飲酒はご遠慮ください。
- 専用駐車場（大岡運動広場）を開設しませんので、ご来場の際は公共交通機関をご利用ください。

主　　催　東松山市　日本ウオーキング協会　埼玉県　東松山市教育委員会　埼玉県ウオーキング協会　朝日新聞社
共　　催　日本市民スポーツ連盟
支　　援　熊谷市／深谷市／越生町／滑川町／嵐山町／小川町／川島町／吉見町／鳩山町／ときがわ町／東秩父村
特別協賛　東武鉄道
協　　賛　アトラ　アサヒ飲料　ボッシュ　マミーマート　東松山ライオンズクラブ　東松山ロータリークラブ　東松山むさしロータリークラブ
アキム　伊田テクノス　太陽インキ製造　大東文化大学　立正大学　コエドブルワリー　水戸証券　王将フードサービス
ガーデンホテル紫雲閣東松山　埼玉中央農業協同組合　大栄不動産　埼玉成恵会病院　丸広百貨店　武蔵野銀行
伊藤園　東武百貨店

東松山市マスコットキャラクター
埼玉県 東松山市

認定
日本マーチングリーグ公式大会（JML）　国際・日本市民スポーツ連盟認定大会（IVV）
オールジャパンウオーキングカップ埼玉県認定大会（AJWC）　関東甲信越マーチングリーグ公式大会（KKML）　埼玉県マーチングリーグ公式大会（SAML）
「美しい日本の歩きたくなるみち500選」ウオーク認定大会　NPO　SWA　健康長寿・彩の国めぐり認定大会　こどもウオーキングパスポート認定大会

※第44回大会は国際マーチングリーグ公式大会（IML）の公認基準を満たさないため、IMLの認定を受けられません。

【新型コロナウイルス感染症拡大防止のためのお願い】

新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、下記事項にご協力ください。

- 感染防止のために主催者が決めた措置の遵守、主催者の指示に従うこと
- 参加者は以下の事項に該当する場合は、自主的に参加を見合わせること
  - □体調がよくない場合（例：発熱・咳・咽頭痛などの症状がある場合）
  - □同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合
  - □過去14日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等への渡航又は当該在住者との濃厚接触がある場合
- マスクを持参すること（参加受付時や着替え時等の際にはマスクを着用すること）
- 厚生労働省から提供されている、新型コロナウイルス接触確認アプリ（COCOA）や埼玉県LINEコロナお知らせシステムを登録すること

  （※）COCOAを入れている場合は、電源をon にした上でBluetooth を有効にすること
- こまめな手洗い、アルコール等による手指消毒を実施すること
- ウォーキング中に大きな声で会話、応援等をしないこと
- イベント終了後2週間以内に新型コロナウイルス感染症を発症した場合は、主催者に対して速やかに濃厚接触者の有無等について報告すること

新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、第44回大会では下記イベントは実施しません。

- ●歓迎のつどい
- ●完歩・祝賀演奏
- ●パレード歩行
- ●Yokoso JAPANウォーク
- ●ようこそ東松山ウォーク
- ●ゆっくりウォーク
- ●JML・KKML表彰（個別で賞状等授与予定）
- ●ハトの会総会

新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、**中央会場内には飲食提供ブース・休憩スペースを設けません。**
会場内の混雑を避けるため、スタート・ゴール時の会場への入場後、チェック・認定等の手続きを含め、30分程度での会場内からのご退出にご協力ください。

●スタート予定時間（各距離コースの事前登録者数に応じて変更となる場合があります。）

50km	6:30〜7:00
40km	
30km	7:00〜8:00
20km	8:00〜10:00

３日間、同じ距離コースでの参加となります。

中央会場内等での密を避けるため、第44回大会では出発式は行いません。各距離コースのスタート時間内で参加者ごとに一定の間隔を空けたスタート時間を指定します。

事前登録者には、大会のおよそ1週間前に入場券（スタート時間指定通知）を大会誌等と併せて送付します。

指定された時間に会場でチェックを受けて順次スタートしていただきます。

安全で楽しい大会のためにスタート時間をお守りください。
指定時間外のスタートはできません。

●ゴール時間 11:00〜17:00（時間内のゴールに、ご協力をお願いいたします。）

●表彰

3日間完歩された登録者には、大会完歩証と完歩数字章を贈呈します。1日だけあるいは2日間だけ完歩された登録者には大会完歩証のみ贈呈します。

各表彰・贈呈は、3日間完歩者は最終日に、1日・2日間完歩者はその日に、それぞれゴール順に行います。

IVV特別表彰

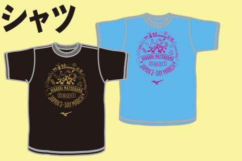
日本市民スポーツ連盟では、8万km・10万km・20万km達成者（2020年12月現在の達成者・2016年1月以降認定申請されている方）を本大会で表彰します。

詳しい内容は、日本市民スポーツ連盟から該当者の方へ直接ご案内いたします。

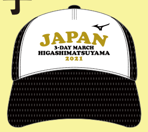
大会公認グッズ

企画・販売：ミズノ
※イラストはイメージです。

Tシャツ


HIGASHI MATSUYAMA
2021
JAPAN 3-DAY MARCH

帽子


JAPAN
3-DAY MARCH
HIGASHIMATSUYAMA
2021

大会公認グッズとして、Tシャツと帽子の販売を予定しています。

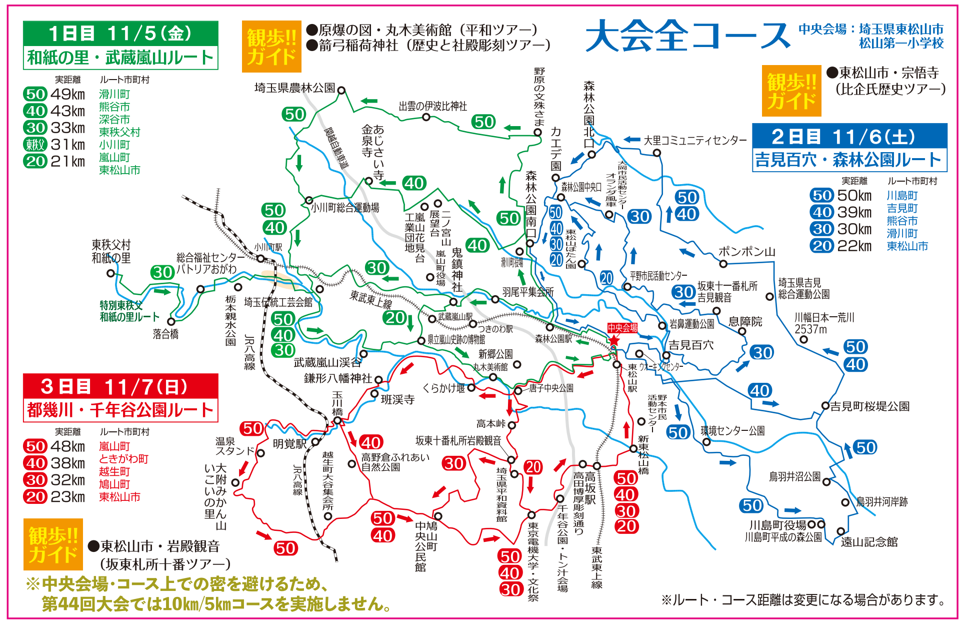
- ・購入申込方法：東松山市観光協会窓口又はインターネット
- ・購入申込受付開始：9月1日から

  販売価格・カラー、購入申込受付期間・受渡方法等の詳細については、ホームページにて随時ご案内いたします。
  https://japan3day.jimdo.com/44th-official-goods/

※大会当日、会場内での販売はありません。

■雨もまた自然です。荒天以外歩きます。

大会全コース


中央会場：埼玉県東松山市松山第一小学校
1日目 11/5(金)
和紙の里・武蔵嵐山ルート
実距離 ルート市町村
50 49km 滑川町
40 43km 熊谷市
30 33km 深谷市
東秩父 31km 東秩父村
20 21km 小川町
嵐山町
東松山市
観歩!!ガイド
●原爆の図・丸木美術館（平和ツアー）
●箭弓稲荷神社（歴史と社殿彫刻ツアー）
2日目 11/6(土)
吉見百穴・森林公園ルート
実距離 ルート市町村
50 50km 川島町
40 39km 吉見町
30 30km 熊谷市
20 22km 滑川町
東松山市
観歩!!ガイド
●東松山市・宗悟寺（比企氏歴史ツアー）
3日目 11/7(日)
都幾川・千年谷公園ルート
実距離 ルート市町村
50 48km 嵐山町
40 38km ときがわ町
30 32km 越生町
20 23km 鳩山町
東松山市
観歩!!ガイド
●東松山市・岩殿観音（坂東札所十番ツアー）
特別東秩父和紙の里ルート
東秩父村和紙の里
埼玉県農林公園
出雲の伊波比神社
野原の文殊さま
森林公園北口
カエデ園
森林公園南口
大里コミュニティセンター
ポンポン山
埼玉県吉見総合運動公園
吉見百穴
吉見町桜堤公園
川幅日本一荒川 2537m
中央会場
東松山駅
高坂駅
東武東上線
JR八高線
関越自動車道
武蔵嵐山渓谷
埼玉伝統工芸会館
小川町駅
鎌形八幡神社
班渓寺
明覚駅
くらかけ清流の郷
高本峠
坂東十番札所岩殿観音
千年谷公園・トン汁会場
東京電機大学・文化祭
鳩山町中央公民館
埼玉県平和資料館
川島町役場
川島町平成の森公園
遠山記念館
鳥羽井沼公園
鳥羽井河岸跡
環境センター公園

※中央会場・コース上での密を避けるため、第44回大会では10km/5kmコースを実施しません。

※ルート・コース距離は変更になる場合があります。

●世界無形文化遺産登録・和紙の里を歩く特別コース
11/5（金） 朝7:30 中央会場西側バス乗り場から出発

朝7:30、中央会場から臨時送迎バスで東秩父村和紙の里へ。和紙の里から静かな里山のみち、槻川縁の遊歩道を歩き、小川町の埼玉伝統工芸会館で30キロルートへ合流、中央会場へ（実距離31km）。

事前登録時に参加費と併せて1000円をお支払いください。

【大会会場並びにコース上での禁止事項】

以下に該当すると主催者もしくは主管者が判断した掲示板、立て看板、横断幕、のぼり、旗、プラカード、ゼッケン、文書、図面、印刷物等の会場並びにコース上への持ち込みを禁止すると共に、これらを使用した行為や行動を禁止する。

①政治的、宗教的、思想的、人種的な主張または観念を表示あるいは表現し、または連想させるもの
②差別的、侮辱的な内容、表現を含むもの
③大会の運営に支障を及ぼす恐れがあるもの

主催者は、大会の模様を記録、撮影して放送、報道（東松山市の広報紙・公式Twitter・Facebook）、次大会印刷物等で使用する場合があります。ご了承ください。

ご登録いただいた個人情報は重要なものと認識し、その取扱いについては厳重に管理いたします。また、大会運営の目的以外には使用しません。

申込方法

注意 事前登録のみとなります。第44回大会では当日登録での参加はできません。
また、会場内等での密を避けるため、中央会場には事前登録者以外は入場できません。

7月1日受付開始　定員（申込順）5000人！

※申込方法によって受付終了日が異なりますのでご注意ください。
定員になり次第、締切とさせていただきますので、お早めにお申込みください。

●参加費

大人	
3日間	2000円
高校生以下	
3日間	800円

※開催地（東松山市と支援11市町村）在住の方は開催地割引料金となります。開催地内の19か所の申込所で直接申込みください。

受付終了日　9月15日（水）

A インターネット申込み 日本スリーデーマーチのHPからも申込みページにリンクしています。

- スポーツエントリー https://www.sportsentry.ne.jp/event/t/84973
- 健康スポーツウォーク https://walking.sportscom.jp/#/events/1000001
- JTBスポーツステーション https://jtbsports.jp/events/events-detail.php?id=7589
- あさチケ https://l-tike.com/st1/asahi-id-top-15

QRコードはズームアウトしてご利用ください。紙面から徐々に離してください。

コンビニ支払かクレジットカード支払が選べます。**それぞれ規定のエントリー手数料をご負担ください。**

B Famiポート〔24時間受付〕 全国のファミリーマート店内のFamiポートで、操作パネルに従ってお申込みください。参加料はレジにて現金でお支払いください。スポーツエントリー利用料がかかります。

C 直接申込み □埼玉県 東松山市役所（TEL 0493-23-3330）
東武東上線東松山駅東口から北へ徒歩10分 月〜金 午前9時〜午後5時

D スマホで申込み
JTBのPassMe!では、スマホで申込み、カード決済。
手数料無料
https://pass-me.jp/-facilities/KS000311/
パスミー

受付終了日　8月31日（火）

E 電話で申込み（TEL 0570-039-846） 月〜金（祝日を除く）10:00〜17:30
※ガイダンスの後に「1」を押してください。※お支払いのご案内をいたしますので、メモをご用意ください。
通話料は申込者様負担です。スポーツエントリー手数料がかかります。コンビニ支払となります。クレジット支払は選べません。IP電話、PHS、ケーブルテレビ電話、海外からの電話はつながりません。

F 郵便振込 払込取扱票に必要事項を記入になり、最寄りのゆうちょ銀行・郵便局から参加費を払込みください。

G 銀行振込 武蔵野銀行本店・支店窓口
窓口にある専用申込書に記入していただき**手数料なし**で申込みできます。

H 直接申込み

□埼玉県 東松山市ウォーキングセンター（TEL 0493-23-9090）
東武東上線東松山駅東口から東へ徒歩10分 火〜日 午前9時〜午後5時

□一般社団法人日本ウオーキング協会（TEL 03-5816-2175）
JR湯島駅新御茶ノ水側出入口から徒歩5分

□NPO法人埼玉県ウォーキング協会（TEL 048-831-4702）
JR浦和駅西口または南浦和駅西口から徒歩15分・例会でも受付します。

参加グッズ等の送付 事前登録していただいた方には、大会のおよそ1週間前に入場券（スタート時間指定通知）、バッジ、記念品、ゼッケン、大会誌、コース地図等を送付します。

◎参加取消しの場合、登録参加費の返還はできませんのでご了承ください。

●参加資格

ウォーキングマナー五ヶ条を守り、スタート・ゴール時間やチェックポイント等大会規則や交通ルールを守り、新型コロナウイルス感染防止対策にご協力いただける国内在住ウォーカー。国籍、年齢、性別等一切問いません。但し、乳幼児は保護者の同伴が必要です。

●免責の範囲

参加者は事前に健康診断等を受け、万全な健康管理のもとに参加してください。登録者に万一事故が発生した場合、主催者は加入した傷害保険の範囲内及び応急処置以外の責任は負えませんのでご了承ください。

また、自然災害、歩行困難な荒天、感染症の流行等の不慮の災害が生じた場合、大会の実施、中止の判断は当該自治体の決定に従います。なお、中止とする場合、参加記念品は送付しますが、参加費の払戻し及び各歩行記録の認定はできませんのでご容赦ください。

お申し込み、お問い合せは

第44回日本スリーデーマーチ実行委員会
TEL 0493-23-3330
FAX 0493-23-2239
Eメール bwa42662@nifty.com
公式HP
〒355-8601 埼玉県東松山市松葉町1-1-58
東松山市役所　ウォーキング推進室内

宿泊のお申込みは

東武トップツアーズ㈱
東上支店
担当：滝沢・今津
TEL 049-257-4365
営業時間：月〜金 9:30〜17:30
（土・日・祝日は休日）
〒350-1123 埼玉県川越市脇田本町13-5
川越第一生命ビルディング5F

お願い

◎右記に住所氏名等、必要事項に〇囲み、レ点をはっきりとお書きの上、最寄りのゆうちょ銀行・郵便局よりお払込みください。
◎この用紙は同じ住所の２名様まで記入できます。３名様以上の場合は代表ほか何名と記入し、全員の氏名住所等をＦＡＸ（０４９３-２３-２２３９）、郵送又はＥメールで実行委員会事務局までお送りください。

（切り取り線）

各票の※印欄は、ご依頼人において記載してください。

払込取扱票

00 東京
口座番号 00170-2-708226
金額 千 百 十 万 千 百 十 円 ※
加入者名 日本スリーデーマーチ実行委員会
料金
備考
※ご依頼人・通信欄
おところ（郵便番号　　　）（TEL　　　）
ふりがな おなまえ（払込人） 男 女 年齢 歳
ふりがな おなまえ 男 女 年齢 歳
★歩く距離　50km　40km　30km　20km
★歩く日　11/5(金)　11/6(土)　11/7(日)
□11/5東秩父村行きバス利用（特別コース）
★歩く距離　50km　40km　30km　20km
★歩く日　11/5(金)　11/6(土)　11/7(日)
□11/5東秩父村行きバス利用（特別コース）

払込金額の内訳（事前登録費）

大人	2,000円×	名
高校生以下	800円×	名
東秩父村バス利用	1,000円×	名
合計	円	

今大会で達成する認定
◎JML（マスター・スーパー・金メダル）
◎KKML（マスター・スーパー）
◎オールジャパン47都道府県達成

日附印

裏面の注意事項をお読みください。（ゆうちょ銀行）（承認番号 東第５２９１６号）
これより下部には何も記入しないでください。

切り取らないでお出しください。

記載事項を訂正した場合は、その箇所に訂正印を押してください。

（切り取り線）

振替払込請求書兼受領証

口座番号 00170-2 708226
加入者名 日本スリーデーマーチ実行委員会
金額 千 百 十 万 千 百 十 円 ※
ご依頼人 おなまえ ※
様
ほか（　　）名様
うち11/5東秩父村行きバス（　　）名様
料金（消費税込み）円
日附印
備考

この受領証は、大切に保管してください。