



2022 45TH

楽しみながら歩けば風の色がみえてくる

THE JAPAN 3-DAY MARCH

11
2022

4金

5土

6日

日本スリーデーマーチ

事前登録期間

8月1日(月)から

9月15日(木)まで

登録特典



※イラストはイメージです。
実際の商品と異なる場合があります。

鎌倉武士の
ふるさとを歩こう

第45回記念大会

詳細はホームページ等
お知らせします！

第45回記念大会
特別企画
トークセッション開催

ゲスト

アルピニスト
大山光一さん

シンガーソングライター

さくまひでさん

ポップスシンガー

Tomo_Yoさん

ミニライブも
あるよ！

歩けば元気

入場
無料

令和4年9月29日(木)
東松山市民文化センター

スリーデーでおなじみのお三方と
これまでの大会を振り返ろう！！

大会公式SNS



大会情報等を発信しています。
ぜひ、フォローやいいねをお願いします。

主催 東松山市 日本ウォーキング協会 埼玉県 東松山市教育委員会 埼玉県ウォーキング協会 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 えがお 全日本ノルディックウォーク連盟 アサヒ飲料 ポッシュ ガーデンホテル紫雲閣東松山 第一生命 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 武蔵野銀行 アキム 伊田テクノス 太陽ホールディングス 立正大学 水戸証券

コエドブルワリー アパホテル埼玉東松山駅前 エネックス 大東文化大学 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

ビオニウォーク東松山 伊藤園 ポテトフーズ 東武百貨店

認定

国際マーチングリーグ公式大会(IML) 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公認大会(IVV)

オールジャパンウォ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」ウォーク認定大会 NPO SWA 健康長寿・彩の国めぐり認定大会 こどもウォーキングパスポート認定大会



埼玉県マーチングリーグ公式大会!

リーグ賞、ディリー賞の表彰があります。

日本
スリーデー
マーチ
11月

日高かきあき
マーチ
11月

さいたまマーチ
見沼ソーダー
ウォーク
3月

秩父いてんべん
ウォーキング
2Days
4月

飯能新緑
ソーダー
マーチ
5月

川口
ソーダー
マーチ
9月



比企氏



比企氏

コース上には大河ドラマ「鎌倉殿の13人」の登場人物ゆかりの地があります。歩けば、あなたも鎌倉武士通になれるかも!

大会全コース

1日目 11/4 (金)
和紙の里・武蔵嵐山ルート

実距離
50 49km
40 43km
30 33km
20 31km
10 21km
5 10km
5 5km

3日目 11/6 (日)
都幾川・千年谷公園ルート

実距離
50 48km
40 38km
30 32km
20 23km
10 12km
5 6km

観歩!!
ガイド

●唐子中央公園・天の園記念碑 (文学散歩) 9~12時
●東松山市・岩殿観音 (坂東札所十番ツアー) 9~11時



※ルート・コース距離は変更になる場合があります。5キロコースは別ルートです。



源頼朝

吉原の局

ゴールは 12:00 ~ 17:00
中央会場: 埼玉県東松山市
松山第一小学校

観歩!!
ガイド

●国営武蔵丘陵森林公園 (紅葉ツアー) 10~12時
●東松山市・宗徳寺 (比企氏歴史ツアー) 10~12時

2日目 11/5 (土)
吉見百穴・森林公園ルート

実距離
50 50km
40 39km
30 30km
20 22km
10 13km
5 6km

ようこそ東松山!
11/3(木・祝)
14:00
東松山市役所
総合会館4階
多目的ホール

大会前に、大河ドラマ「鎌倉殿の13人」で注目される比企氏(比企能員や比企能等)や彼らのゆかりの地について、展示資料を使いながら、ご紹介いたします(参加無料)。

観歩!! ガイド

各ルート途中の観歩ガイドウォーク会場で、15~30分程度、専門のガイドボランティアがご案内します。

Yokoso
JAPAN!!
ウォーク 13km
11/2(水)9:30
東京体育館集合
(JR総武線 千駄ヶ谷駅下車)

※来日した海外ウォーカーとともに歩きましょう!
東京オリンピックメイン会場国立競技場-皇居-丸の内-日本橋-両国国技館-浅草(参加費)1000円
当日受付
問合せ 日本ウォーキング協会
TEL 03-5816-2175

●スタート時間 ■雨もまた自然です。荒天以外歩きます。

出発式 50km 6:00~ 40km 7:00 出発式 30km 7:30~ 20km 8:30 出発式 10km 8:45~ 5km 9:00~10:30 10:30~11:00

●ゴール時間 12:00~17:00 (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。

●世界無形文化遺産登録・和紙の里を歩く特別コース 11/4(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)。

バス利用は事前申込みのみ(1000円)。登録費と併せてお申し込みください。



歓迎のつどい・パレード・商工祭等、各種催しも実施を予定しています。
※新型コロナウイルスの感染状況等により、実施しない場合があります。

オフィシャルグッズ (Tシャツ・キャップ)を 販売予定!

販売方法・価格・デザイン等の詳細は決まり次第、大会公式ホームページにて随時ご案内します。



※イラストはイメージです。
<https://japan3day.jimdo.com/45th-official-goods/>



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。時間外のスタートはできません。

5キロコースは「歩育」ファミリーで楽しい「まつやまさんぽ」マップで、安心ウォーキング。

途中のポイントでクイズをお楽しみください。

マスターウォーカー表彰

IML表彰
11月6日(日)午後予定
場所: 中央会場ステージ

JML・KKML表彰
11月5日(土)午後予定
場所: 中央会場ステージ

対象予定者は事前に各マーチングリーグ事務局へご連絡ください。

IVV認定表彰式

日本市民スポーツ連盟では、IVV5万km・8万km・10万km・20万km達成者の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にはがきでご案内します。

★ゆつくりウォーク(事前登録のみ)

車いすを利用されている方や障害のある方、あるいは高齢者やベビーカーを利用しているご家族などに安心してご参加いただくため、10キロコースの一部を歩きやすく配慮したルートを歩く「ゆつくりウォーク」を行います。
本年は、新型コロナウイルス感染症対策のため、ボランティアによるサポートはありませんので、サポートが必要な方は、介助者確保のうえ障害者福祉課へ事前登録をお願いします。
介助が不要な方には、コース案内のサポートを行います。
☆実施日: 令和4年11月5日(土)

★ウォーキングリーダーと歩こう 10キロコース

JWA公認のウォーキング指導員と一緒に歩きましょう。正しい歩き方から、大会の楽しみ方まで、特に初参加の方にお勧めです。当日スタート時に中央会場の専用受付にお越しください。

【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)、次大会印刷物等で公表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

事前登録期間

いつから

8月1日

いつまで

9月15日

事前登録方法

新型コロナウイルスの感染状況等により、
当日登録を実施しない場合があります。
事前登録でのご参加がおすすめです!!

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。

あなたのスポーツがココにある
SPORTS ENTRY
www.sportsentry.ne.jp
http://i.spoen.net/88112



JSS JTB SPORTS STATION
https://jtbtsports.jp/events/events-detail.php?id=7809



HSW 健康スポーツウォーク
Health Sport Walk
https://walking.sportscom.jp/#/events/1000042



あさチケ by 朝日ID
https://l-tike.com/st/asahi-id-top-15
全国で1万6千を超える店舗を持つローソン、ミニストップで発券。クレジットカード決済のほか、店頭での現金払いも可能です。

コンビニ支払が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 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ください。

C 電話で申込み(TEL 0570-039-846)

月～金、10:00～17:30(土・日・祝は休み)
※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。コンビニ支払がクレジットカード支払が選べます。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。

インターネット・郵便振込・電話でお申し込みの方には「登録証」を送付しません。払込受領証、支払証明等を大会受付「参加グッズ引換所」にご提示ください。

D 直接申込み

窓口にある専用申込書にご記入になり、現金でお支払いください。

□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

□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ォーキング協会
(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。

「登録証」は大切に保管して、必ずご持参になり、大会受付「参加グッズ引換所」にご提示ください。

●事前登録参加費

通常	
大人	高校生以下
3日間 2000円	3日間 800円

(バッジ、記念品、大会誌、ゼッケン、チェックカード、コース地図等が配られます。)

◎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。
◎参加取消の場合、登録参加費の返還はできませんのでご了承ください。

特典が目白押し！
事前登録がオススメ！

参加グッズの引換

大会前日11月3日(木・祝)は昼12:00～夜19:00
大会当日は、毎日朝5:30～11:00参加グッズの引換をいたします。
会場入口の「参加グッズ引換所」に必ず「払込受領証」等をご提示ください。

●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を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、参加記念品等の大会資料は送付しますが、参加費の戻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、お問い合わせは
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
ネット申込限定

詳細は下記URL又はQRコードからご確認ください。

https://japan3day.jimdo.com/lodging/



「登録証」の送付はいたしませんので、この「受領証」を必ず持参して、大会受付にご提示ください。

(切り取り線)

お願い

送付ください。23(2239)または、郵送がEメールで実行委員会事務局までお

(切り取り線)

00	東京	払込取扱票									
口座番号		金額									
00170=2=		708226									
日本スリーデーマーチ実行委員会											
おとこ(郵便番号)						(TEL)					
ふりがな(おなまえ)		年齢		男		ふりがな(おなまえ)		年齢		男	
		歳		女				歳		女	
参加距離 50km 40km 30km 20km 10km 5km						参加距離 50km 40km 30km 20km 10km 5km					
□11/4東秩父村行きバス利用(特別コース)						□11/4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)						今大会で達成する認定					
大人 2,000円× 名						◎JML (マスター・スーパー・金メダル)					
高校生以下 800円× 名						◎KKML (マスター・スーパー)					
東秩父村バス利用 1,000円× 名						◎オールジャパン47都道府県達成					
合計 円						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。											

振替払込請求書兼受領証

口座番号	00170=2=										
金額		708226									
日本スリーデーマーチ実行委員会											
おなまえ		ほか()名様									
ご依頼人		日附印									
料(消費税込)		日附印									
金 円											
備考											

この受領証は、大切に保管してください。

●中央会場(小学校校庭・市役所敷地内)は全面禁煙です

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す。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。



●臨時駐車場のご案内(11月4、5、6日開設)

場所=大岡運動広場(オランダ風建物の『大岡市民活動センター』隣)

●ご利用時間 5:00~18:00(夜間は駐車できません)

大会当日の3日間は、臨時駐車場~中央会場間で専用シャトルバス(無料)を運行いたします。

●運行時間 5:30~10:30及び12:15~17:00

駐車台数には限りがあり、雨天の場合は駐車できないこともあります。できるだけ電車・バスなどの公共交通機関をご利用ください。

東松山への交通



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

ごみの減量、環境保護のため、使い捨て紙コップは使用していません。



マイボトル、マイカップを必ず持参ください。(湯茶接待用)



日本スリーデーマーチは埼玉県「みんなでマイボトル運動」に賛同しています。

協力店はここから→



●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勧め。少しの雨は気になりません。

上着
軽い、薄い素材が楽。重ね着でた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。スパ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・レインウェアなど。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。)

デイベック・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1cm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。

※マスクの着用について

他者と身体的距離(めやす:2m以上)を確保できない中で会話を行う場合はマスクを着用しましょう。屋外でのウォーキング時等、ほとんど会話をしない場合は無理にマスクを着用する必要はありません。

(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、ご依頼様が負担することとなります。
- ・ご依頼様からご提出いただきました払込書に記載されたおと、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)

