

●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。



## 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

●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。  
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。  
靴 新しい靴は早め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。

●マイボトル、マイカップを必ず持参ください。(湯茶接待用)  
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。協力店はこちらから→  
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。)  
デイバック・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。  
※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。

# 45<sup>TH</sup> THE JAPAN 3-DAY MARCH

楽しみながら歩けば風の色がみえてくる

11月4日(金) 5日(土) 6日(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 オリジナルタオル

※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。



第45回記念大会 特別企画 トークセッション開催

入場無料 令和4年9月29日(木) 東松山市民文化センター

ゲスト アルビニスト 大山光一さん シンガーソングライター さくまひできさん ポップスシンガー Tomo Yoさん

大会公式SNS Twitter @J3DM\_walking Facebook @J3DM.HMY.walking

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 ポツシュ 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 コエドブルフリー 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サポート認定大会

(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場合は、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。



この場所には、何も記載しないでください。

# 埼玉県マーチングリーグ公式大会!

彩の国・埼玉県 SAMUL since 2015

リーグ賞、デリー賞の表彰があります。

日本スリーデー マーチ 11月	日高かみせみの里 ツーデーウォーク 11月	さいたまマーチ 見沼ツデーウォーク 3月	秩父いつてんべいウォーキング 2Days 4月	飯能新緑 ツーデー マーチ 5月	川口 ツーデー マーチ 9月
-----------------	-----------------------	----------------------	-------------------------	------------------	----------------

## 大会全コース

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!

※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。

**1日目 11/4 (金) 和紙の里・武蔵嵐山ルート**

**2日目 11/5 (土) 吉見百穴・森林公園ルート**

**3日目 11/6 (日) 都幾川・千年谷公園ルート**

観歩ガイド

ゴールは12:00~17:00 中央会場：埼玉東松山市松山第一小学校

大会前に、大河ドラマ「鎌倉殿の13人」で注目される比企氏(比企能員や比企能久)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)。

### 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(比企能員や比企能久)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一緒に歩きますか! 東京オリンピックメイン会場国立競技場一皇居丸の内一日本橋一両国国技館一浅草(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 5:45~	50km 6:00~	40km 7:00	出発式 7:15~	30km 7:30~	20km 8:30	出発式 8:45~	10km 9:00~10:30	5km 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。

### 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/

**【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催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のあるもの

主催者は、大会の様相を記録、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。

### 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。

### ★ゆっくりウォーク(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「ゆっくりウォーク」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、介助者をご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。

## 申込方法

事前登録期間 8月1日 9月15日

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://jtbssports.jp/events/event-detail.php?id=7809

**あさちけ** by 朝日ID https://l-tike.com/st1/asahi-id-top-15 全国で1万6千を超える店舗を持つローソン、ミニストップで発売。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 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。

### 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。コンビニ支払か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。

### 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湯島駅御茶ノ水側出入口から徒歩5分

□NPO法人埼玉ウォーキング協会 (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 例会でも受付けます。

「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

◎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。

(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。)

**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、参加記念品等の大会資料は送付しますが、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

**当日登録参加費**

大人	高校生以下
1日ごとに 1000円	1日ごとに 500円

(ゼッケン、チェックカード、コース地図等が配られます。バッジ、記念品、大会誌はありません。) 大会当日(11月4・5・6日の毎朝5時30分~11時) 当日受付窓口へお申し込みください。1日ごとの登録となります。

**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。**

### 振替払込請求書兼受領証

00 東京 払込取扱票

口座番号 00170-2 金額 千七百八十二円六角

日本スリーデーマーチ実行委員会

おとところ(郵便番号) (TEL)

ふりがな おなまえ (おなまえ) 年齢 性別

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) 今日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)	日附印
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		

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。)

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。

この受領証は、大切に保管してください。



# 事前登録は、割引期間 2022年 8/1~9/15 おトクです!

大会誌・大会グッズ 記念品付で

全国事前登録費(3日間) 大人2000円を 高校生以下800円を

**開催地割引は**  
東松山市と熊谷市/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/東秩父村に、お住まいの方で、事前申込期間(8/1~9/15)に開催地の受付窓口へ直接申し込まれた方の特典です。

◎当日申込みはすべての方が同一料金設定です。当日申込みはゼッケン、チェックカード、地図、傷害保険のみとなります。また、準備した参加グッズがなくなり次第終了しますので、ご了承ください。事前申込みをおすすめします。

**開催地割引適用で**

大人 **500円OFF** ▶ **1500円**

高校生以下 **300円OFF** ▶ **500円**

## 開催地の事前登録申込所



下記の市町村のスポーツ担当窓口11か所で申込みができます。

一部の受付所では土日祝日の開庁・開館が変更の場合があります。事前にお問い合わせください。

深谷市生涯学習スポーツ振興課(本庁舎2階)  
☎048-572-9581

嵐山町教育委員会  
☎0493-62-0824

小川町生涯学習課(役場3階)  
☎0493-72-1221

東秩父村教育委員会  
☎0493-82-1230

ときがわ町体育センター(せせらぎホール)  
☎0493-65-2656

越生町生涯学習課(中央公民館)  
☎049-292-3121

熊谷市スポーツ観光課(本庁舎7階)  
☎048-524-1760

滑川町教育委員会(滑川町役場内)  
☎0493-56-6907

吉見町生涯学習課(町民体育館)  
☎0493-54-5625

川島町生涯学習課(役場2階)  
☎049-299-1711

鳩山町教育委員会(鳩山町役場内)  
☎049-296-4900

大岡市民活動センター  
平野市民活動センター  
市役所1階ロビー特設申込所  
唐子市民活動センター  
野本市民活動センター  
高坂市民活動センター  
高坂丘陵市民活動センター  
月~金 9:00~17:00



東松山市ウォーキングセンター  
☎0493-23-9090  
火~日  
9:00~17:00  
☎☎受付します。

◎開催地割引適用での郵送・振込による申込みは受けていません。また、開催地以外ではお受けできません。  
◎開催地以外にお住まいの方の直接お申込みは、東松山市役所または東松山市ウォーキングセンターでお受けします。

## 日本最大の国際ウォーキング大会 第45回記念大会 日本スリーデーマーチ 参加申込書(開催地窓口専用)

**D開催**

受付日	担当
/	

受付No.	①	②
ふりがな		
おなまえ		
おところ	(〒 )	(〒 )
でんわ	TEL - -	TEL - -
性別/年齢	男 女 ( ) 歳 小中高 ( ) 年生	男 女 ( ) 歳 小中高 ( ) 年生
歩く距離コース	5km 10km 20km 30km 40km 50km	5km 10km 20km 30km 40km 50km
事前登録費	大人 1,500円 高校生以下 500円	大人 1,500円 高校生以下 500円
	11/4東秩父村バス代(特別コース) 1,000円	11/4東秩父村バス代(特別コース) 1,000円
これまでの本大会3日間完歩回数	回 ・ 初参加	回 ・ 初参加

ご記入は楷書(かいしよ)で、ふりがなを必ずお書きください。

お申込金 総額 円