



日本最大のウォーキング大会

49TH 2026
STEPUP

日本スリーデーマーチ

THE JAPAN 3-DAY MARCH

11 2026 1 日 2 月 3 祝

事前登録特典
8/1~9/30



※画像はイメージです

オリジナル
手ぬぐい

同窓ウォーク

事前申込 (8/1~9/30)

グループで参加して大会を楽しもう!
参加者には特典をプレゼント!



参加者募集

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
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 ポッシュ 浜屋 アイ・アール・エス 日世 マミーマート 明治安田生命 松堀不動産 伊田テクノス アキム
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 ガーデンホテル紫雲閣東松山 武蔵野銀行 太陽ホールディングス 立正大学 水戸証券
協同商事 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 東和生コン 埼玉りそな銀行 埼玉縣信用金庫 松栄ガス
城北伸鉄 エスビー食品 日本生命 クノールブレムゼ商用車システムジャパン アイル・コーポレーション 第一生命 野口精機
埼玉中央農業協同組合 全日本ノルディック・ウォーク連盟 大栄不動産 埼玉成恵会病院 高橋精機 コスモビューティー ペッカー精工
日本庭園 由志園 ミートもとむら 日本製紙 東洋食品 伊藤園 ポテトフーズ ウォータースタンド 東武百貨店 ほか

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認定大会 (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いみち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 子どもウォーキングパスポート認定大会

日本スリーデーマーチ実行委員会事務局

公式サイト



詳細・お問合せは
こちらから

〒355-8601

埼玉県東松山市松葉町1-1-58 東松山市教育委員会生涯学習部スポーツ課ウォーキング推進室内

TEL 0493-23-3330 FAX 0493-23-2239 E-mail bwa42662@nifty.com

■開催日 2026年11月1日(日)・2日(月)・3日(火・祝)

■中央会場 東松山市立松山第一小学校(埼玉県東松山市松葉町1丁目1-16)

■コース ゴール時間12:00~17:00(全ルート共通)

※40kmコースはありません。

1日目 11/1 (日) 吉見百穴・森林公園ルート

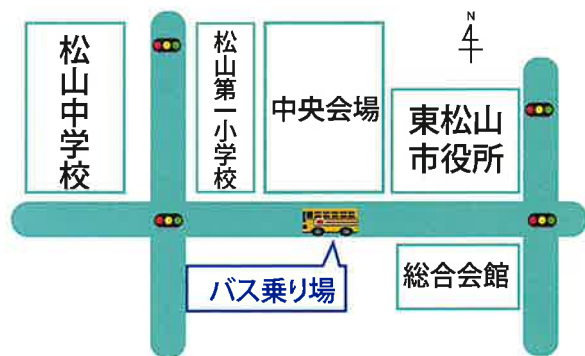
距離・見どころ	出発式	スタート
50km 日本一長いバラのトンネル 平成の森公園	5:45	6:00~7:00
30km 梨の里 東平の梨	7:15	7:30~8:30
20km 約5000株のぼたんが迎える 東松山ぼたん園		
10km 国内初の国営公園 国営武蔵丘陵森林公園	8:45	9:00~10:30
5km 国指定史跡219基の横穴墓群 吉見百穴	—	10:30~11:00

2日目 11/2 (月) 和紙の里・武蔵嵐山ルート

距離・見どころ	出発式	スタート
50km 三人寄れば文殊の知恵 文殊寺	5:45	6:00~7:00
30km 「食」と「工芸」が融合した体験型パーク 道の駅おがわまち	7:15	7:30~8:30
20km 国指定史跡 菅谷館跡		
10km 青馬(おどり)城の堀跡 おため池と虎御石	8:45	9:00~10:30
5km 国指定重要文化財 箭弓稻荷神社	—	10:30~11:00

東秩父村和紙の里特別コース

- 東秩父村和紙の里から静かな里山のみち、槻川縁の遊歩道を歩き、道の駅おがわまちで30kmコースへ合流、中央会場へ。
- バス利用は事前申込みが必要です(1,000円)。登録参加費と併せてお申し込みください。
- 朝7:30、中央会場南側臨時送迎バス乗り場出発。
- バスを利用しない場合は8:30までに和紙の里にお越しください。



3日目 11/3 (火・祝) 都幾川・千年谷公園ルート

距離・見どころ	出発式	スタート
50km 山の南斜面に黄色い福ミカンや柚子 大附みかん山	5:45	6:00~7:00
30km 坂東札所第十番 岩殿観音 正法寺	7:15	7:30~8:30
20km 世界一幸せな動物「クオッカ」に会える 埼玉県こども動物自然公園		
10km 旧唐子村を舞台にした全6巻の大河小説 「天の園」記念碑	8:45	9:00~10:30
5km 花とウォーキングのまちの玄関口 東松山駅	—	10:30~11:00

※千年谷公園の豚汁サービスはありません。
※パレードは中止しますが、完歩を歓迎する演奏は引き続き実施します。

■事前登録参加費 《おすすめ》

大人 3日間 3,000円 高校生以下 3日間 800円

開催地割引 東松山市・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

大人 3日間 2,000円 高校生以下 3日間 500円

※高校生以下は未就学児も含まれます。

- ◎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。
- ◎一般社団法人日本ウォーキング協会の個人正会員(大人)は、500円の割引があります。詳細は協会にお問い合わせください。

申込方法

インターネット・電話・郵便振込・東松山市役所窓口・ウォーキングセンター窓口
※東松山市以外の市町村窓口では受付を行っておりません。

参加グッズの引換

バッジ、記念品、大会誌、ゼッケン、コース地図等をお渡しします。

引換日時:10月31日 12:00~19:00
11月1・2・3日 5:30~11:00

引換場所:中央会場

- ・インターネット・郵便・電話・ふるさと納税でお申し込みの方には「登録証」を発送いたしません。
- ・払込受領証、支払証明等(各申込方法参照)を「参加グッズ引換所」でご提示ください。

■当日登録参加費

大人 1日ごとに 1,500円 高校生以下 1日ごとに 500円

ゼッケン、コース地図等をお渡しします。バッジ、記念品、大会誌はありません。
11月1・2・3日の5:30~11:00に当日受付窓口へお申し込みください。

■宿泊申込み Kasane トラベル

申込方法は、大会HPでご確認ください。
※宿泊斡旋先は森林ホテルのみとなります。
所在地:埼玉県比企郡滑川町みなみ野2-7-1



■完歩証・数字章

- 1日ごとに完歩された登録者に大会完歩証を贈呈します。
- 3日間完歩された登録者には、完歩数字章を贈呈します



▲大会完歩証



▲完歩数字章

■臨時駐車場(11月1・2・3日開設)

臨時駐車場の場所が変更となりました。また、専用シャトルバスは運行しません。

- 場所 松山市民活動センター(東松山市松本町1-9-35)
※中央会場まで徒歩約20分
- 利用時間 5:00~18:00(夜間は駐車できません)

※駐車台数には限りがあります。
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。

■事前登録受付期間 8月1日(土)～9月30日(水)

※参加者名簿は、大会誌への掲載からホームページへの掲載に変更します。

※団体申込みを希望する方はホームページをご覧ください。

インターネット申込み 《おすすめ》

二次元コードを読みとって、ホームページからお申込みください。
「参加グッズ引換所」に「※1 申込完了画面」をご提示ください。



- それぞれ既定の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。

※1 決済完了後のメール画面か、コンビニ払いの場合は店頭で発券される領収書

直接申込み

窓口にある専用申込書にご記入の上、参加費を現金でお支払いください。
「参加グッズ引換所」に「登録証」をご提示ください。

東松山市役所スポーツ課

(※電子決済可)

- 月～金 9:00～17:00
- 東松山市松葉町1丁目2-3 総合会館2階
- 東武東上線東松山駅東口から北へ徒歩10分
- Tel 0493-23-3330

東松山市ウォーキングセンター

- 火～日 9:00～17:00
- 東松山市松本町1丁目9-37
- 東武東上線東松山駅東口から東へ徒歩10分
- Tel 0493-23-9090

一般社団法人日本ウォーキング協会

- 月～金 9:00～17:00
- 東京都文京区湯島2丁目25-7
- 東京メトロ湯島駅新御茶ノ水側出入口から徒歩5分
- Tel 03-5816-2175

NPO法人埼玉県ウォーキング協会

- 例会でも受付
- さいたま市浦和区岸町1丁目4-5
- JR浦和駅西口または南浦和駅西口から徒歩15分
- Tel 048-831-4702

電話申込み

あなたのスポーツがココにある

SPORTS ENTRY

☎ 0570-039-846

月～金10:00～17:30(土・日・祝は休み)

※ガイドス後に「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。

「参加グッズ引換所」に「受領証」をご提示ください。

※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。

※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。

郵便振込

払込取扱票に必要事項をご記入の上、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。

「参加グッズ引換所」に「払込受領証」をご提示ください。

ふるさと納税

各ふるさと納税サイトにアクセスし、申込フォームに必要事項を入力してください。
「参加グッズ引換所」に「申込完了画面」をご提示ください。



東松山市HP > 東松山市へのふるさと納税のご案内

お願い

◎右記に住所氏名等、必要事項に○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名以上の場合、代表ほか何名と書き、別に全員の氏名住所等をFAXまたは、郵送かEメールで実行委員会事務局までお送りください。
◎事前申込みは9月30日までです。この期間を経過した後は、当日申込みとなります。

各票の※印欄は、ご依頼人において記載してください。

00 東京		払込取扱票									
口座番号		金額									
001702		708226									
日本スリーデーマーチ実行委員会		料金額 備考									
おところ(郵便番号)		(TEL)									
ふりがな(申込人)		年齢		性別		ふりがな(申込人)		年齢		性別	
参加距離(3日間)		km		km		参加距離(3日間)		km		km	
□11/2東秩父村行きバス利用(特別コース)		□11/2東秩父村行きバス利用(特別コース)									
払込金額の内訳		今大会で達成する認定									
大人 3,000円・2,000円×		◎JML (マスター・スーパー・金メダル)									
高校生以下 800円・500円×		◎KKML (マスター・スーパー)									
東秩父村バス利用 1,000円×		◎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

001702		708226									
日本スリーデーマーチ実行委員会		料金額 備考									
おなまえ		様									
ほか()名様		日附印									
料金額		円									
備考											

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。

ゆっくりウォーク



☆実施日11月1日(日)

- 車いすをされている方や障害のある方、高齢者やベビーカーをされ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。
- お申込みの方は東松山市役所障害者福祉課(TEL 0493-21-1452)へご連絡ください。

同窓ウォーク



☆実施日11月1・2・3日

- 中学校卒業以上のグループが思い出を語り合いながらコースを歩き、大会を楽しむ企画です。
- 企画に参加したグループには特典をプレゼントします。
- 参加するためには、事前に申込みをしてください。

ウォーキングリーダーと歩こう 10キロコース



☆実施日11月1・2・3日

- 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、8:30までに中央会場の専用受付にお越しください。

観歩！！ガイド



☆実施日11月1・2・3日

- 各ルートの見どころに用意された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。

マスターウォーカー表彰



☆JML・KKML表彰 11月2日(月)午後予定
場所:中央会場ステージ

☆IML表彰 11月3日(火・祝)夕刻予定
場所:東松山市総合会館4F

※対象予定者は事前に各マーチングリーグ事務局へ必ずご連絡ください。

IVV距離認定表彰式



☆実施日11月1日(日)

- 日本市民スポーツ連盟では、IVV1万km・3万km・5万km・8万km・10万km・13万km・15万km・18万km・20万km達成者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7月中旬に該当者へハガキでご案内します。

注意事項

- 主催者もしくは主管者が下記に該当すると判断した掲示板、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します。
- 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、大会の様態を記録、撮影して放送、報道、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大会運営の目的以外には使用しません。
- 健康増進法により、望まない受動喫煙防止を図るため、中央会場(小学校校庭・市役所敷地内)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。

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。

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

免責の範囲

- 参加者は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。
- 自然災害、感染症の流行等の不慮の災害が生じた場合、大会を中止することがあります。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。

(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。

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)



(切り取り線)

日本
スリーデー
マーチ
11月

日高かわせみの里
スリーデーウォーク
11月

武蔵野
十里
3月

さいたまマーチ
見沼スリーデー
ウォーク
3月

川口
スリーデー
マーチ
10月

埼玉県マーチングリーグ公式大会