

The 14th Tokyo International Three-day March

IVVオリンピックアードにバトンタッチ



みんなで歩こう! 第14回 東京国際 スリーデーマーチ

参加者募集

事前登録締切り

4月15日(水)

参加者名簿には4月7日までの登録参加者のお名前が掲載されます。

2009年5/3(日・祝) 4(月・祝) 5(火・祝)

開催地 東京都の小金井市、武蔵野市、小平市、西東京市を中心とした多摩・武蔵野地域

中央会場 東京都立小金井公園・いこいの広場



ベテランウォーカーも、はじめての方も、タイプに合わせて参加のしかたを選べます。

メインウォーク

※3日間の登録で自由に参加できます。(事前・当日)各種認定も。

花水木ルート

[10km, 20km, 40km]

サクラルート

[10km, 20km, 40km]

ケヤキルート

[10km, 20km, 40km]



エンジョイウォーク

※手軽に参加できるように、1日ずつの参加者が対象です(当日申込のみ)。

小金井公園フリーコース [2km~10km]

開運・小金井七福・福福コース [12km]

会場はイベント盛りだくさん!

毎日、日替わりテーマで、ゲストの登場やイベントが!!

- 5/3 健康とウォーキング
メタボウォーキングデー
- 5/4 環境とウォーキング
世界ウォーキングデー
- 5/5 子どもとウォーキング
歩育ウォーキングデー



ジャワ民族舞踊のご披露も

ウォーキングリーダーと歩こう!

参加登録者を対象に10kmコースで、日本ウォーキング協会の指導員資格を持つリーダーと一緒に歩いて、ウォーキングのコツや楽しみ方を教えてくれる「ウォーキングリーダーと歩こう」を開催します。初心者の方も安心ですね。

応援ゲストもにぎやかに!!



5/3 4/5 勅使川原郁恵さん

元オリンピック
ショートトラック
スピードスケート
日本代表



5/4 谷本知美さん

演歌歌手

愛犬と一緒に歩こう!

3日間ともエンジョイウォーク/小金井公園フリーコースで参加の方を対象に、ペットを連れてウォーキングを楽しむ「愛犬と一緒に歩こう」を開催します。どうぞ、お楽しみに!

主催 (社)日本ウォーキング協会/小金井市/小金井市教育委員会/東京都西部公園緑地事務所/(財)東京都公園協会/朝日新聞社/日刊スポーツ新聞社

協賛 ムーンスター/ミズノ/アサヒコーポレーション/シチズンシステムズ/オムロンヘルスケア/セイコースポーツライフ/山佐時計計器/ニッピコラーゲン/イトーキ/ゼリア新薬/ICI石井スポーツ/トップツアー/大塚製薬 予定

特別協力 JR東日本八王子支社 西武鉄道 ベルマーク教育助成財団

問い合わせ
お申込先

第14回 東京国際スリーデーマーチ実行委員会

(社)日本ウォーキング協会(JWA) 〒113-8530 東京都文京区湯島1-2-4 神田セントビル

TEL 03-5256-7855/FAX 03-5256-7856 http://www.walking.or.jp Eメール jwa@walking.or.jp

大会のご案内

ベテランウォーカーも、はじめての方も、タイプに合わせて参加のしかたを選べます。

メインウォーク

- 本大会の各種の歩行記録認定、及び三日間完歩の表彰が受けられます。
- ゼッケン、カラー地図(チェックカード)、大会誌、大会バッジ、記念品、完歩証を進呈します。
- エントリーウォーカーの登録をいたします。(予定)
- コースは3つの方向(ルート)で、それぞれ10km、20km、40kmがあります。3日間全ての方向で自由にコースを選んでいただけます。

花水木ルート(中央会場-井の頭・多摩川方面-中央会場) 10km、20km、40km
小金井、武蔵野、西東京、三鷹、調布、狛江、府中の7市を歩行。

サクラルート(中央会場-多摩湖・玉川上水方面-中央会場) 10km、20km、40km
小金井、小平、西東京、東村山、武蔵村山、東大和の6市を歩行。

ケヤキルート(中央会場-国分寺・野川方面-中央会場) 10km、20km、40km
小金井、小平、立川、昭島、国立、国分寺、府中の7市を歩行。

■参加費 登録参加者は、参加日数・距離・コースに関わらず下記の通りです。

	事前登録	当日申込
JWA会員	1,500円	2,000円
一般	2,000円	2,500円
高校生以下	1,000円	1,500円

※80才以上、未就学児は無料(但し、大会誌と記念品は省略当日のみ専用窓口を設けます)。
※参加を取り消されても登録参加費の返却はいたしません。

エンジョイウォーク

- 手軽に参加できるように、1日ずつの参加者が対象です(当日申込みのみ)。
- ゼッケン、簡易地図と完歩証を進呈します。
- エントリーウォーカーの登録をいたします。(予定)
- 各種の歩行記録認定・表彰の対象にはなりません。
- コースは2種類。三日間共通で小金井公園内を自分に合わせて自由に歩く小金井公園フリーコース(組み合わせ方で2km~10km)と開運・小金井七福・福福コース(12km)があります。

小金井公園フリーコース 2km~10km
公園内の指定路を自由に選んで組み合わせることができます。

開運・小金井七福・福福コース 12km
小金井公園をスタート/ゴールに、市内の神社仏閣を参拝しながら歩く「縁起」コース。(予定)

■参加費

当日	1日につき おひとり	500円(80才以上、未就学児 無料)
----	------------	---------------------

スタート時間

メインウォーク

三日間とも、それぞれコースごとに、次の時間帯で各自のチェックカード(地図兼)にスタートチェックを受けて、スタートとなります。

コース	受付時間	スタート時間	備考
40km	6:30から	7:00から7:30まで	それぞれスタート15分前から出発式を行います。
20km	8:30から	9:00から10:00まで	
10km	9:30から	10:00から11:00まで	

エンジョイウォーク

小金井公園フリーコース、開運・小金井七福・福福コースとも受付次第、随時スタートとなります。

コース	受付時間	スタート時間
小金井公園フリーコース	10:00から	10:00から11:00まで
開運・小金井七福・福福コース		

※ゴール受付 全コースとも12:00から17:00まで。

申込方法(登録参加のみ)

※エンジョイウォークは当日申込みのみ。

■参加の資格 国籍、年齢、性別等一切を問いません。但し、乳幼児は保護者の、身障者は介助者の同伴が必要です。(要申し込み)

■大会参加申込期間 2009年2月15日(日)~4月15日(水)

※参加者名簿には4月7日までの登録参加者のお名前が掲載されます。

■申込み方法

A 直接申込み

- (1) 日本ウォーキング協会(JWA) TEL:03-5256-7855
(JR御茶ノ水駅 聖橋口から徒歩6分/JR秋葉原駅 電気街口から徒歩7分/
地下鉄丸の内線御茶ノ水駅から徒歩6分/地下鉄千代田線新御茶ノ水駅
B1/B2出口から徒歩6分)
- (2) JWA近畿本部 TEL06-4790-8118
- (3) JWA九州本部 TEL092-436-3088

B 郵便振込

本紙の払込用紙に必要事項を記入、最寄りの郵便局で参加費をお振込ください。

その際に通信欄に、参加者全員のお名前・ふりがな・年齢・性別・歩行距離、代表者の方のご住所・お電話番号・今大会で達成する認定記録を必ずご記入ください。

※4名以上の場合には、別途FAXかメールで、お名前等をお知らせください。

※参加費とは別に振込手数料が必要です。

C インターネット申込み

「ウォーキングランテス」サービス

- パンフレットがお手元になくともインターネットで要項を確認してその場で申込みができます。
- 申込金のお支払いも1年365日24時間営業のコンビニでもOK!クレジットカード払いも可能です。

インターネット
<http://www.walknet.jp>

エントリー手数料 200円

エントリー手数料

A.コンビニ
セブンイレブン・ローソン・ファミリーマート各コンビニ指定の支払方法をご案内します。締切期日までにお支払い込みいただけます。

B.クレジットカード
指定のクレジット会社から所定期日に合計金額が引き落とすとなります。

宿泊の斡旋

5月2日~5月5日の宿泊を斡旋いたします(別紙)

斡旋代理店 トップツアー(株) 渋谷支店 スポーツデスク
〒150-0002 東京都渋谷区渋谷2-22-3 電話03-5766-0183

■免責の範囲

参加者は事前に健康診断等を受けて、万全な健康管理のもとに参加して下さい。全ての参加者に対し、万一、事故が発生した場合、主催者は下記傷害保険に加入している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。

【ウォーキング傷害保険福祉制度】

本大会は(社)日本ウォーキング協会が東京海上日動と契約している傷害保険福祉制度に加入しています。万一の場合の保険は、入院1日4千円、通院2千円、死亡500万円です。事前登録者は、大会参加のために自宅を出てから自宅に戻るまでが対象になります。当日参加者は中央会場をスタートしてからゴールまでが対象です。

安全安心のために、どうぞ事前登録をすませて大会にご参加ください。

■歩行形態

歩行形態は3ルート・全コースとも自由歩行です。参加ウォーカーは、自分の体調に合った距離コースを選び、コース地図とコース上の矢印標識に沿って、マイペースで楽しく歩いて下さい。休憩をいつ、どこで、何度とり、昼食をどこでとるのもまったく自由です。

この大会は 自然と健康とロマンを求め
仲間との出会い ふれあいを 世代を越えて楽しみながら
みんなで歩く国際祭典であって
順位や記録を競い合う大会ではありません。

■天候 雨もまた自然です。荒天以外は歩きます。

■持ち物

一流のウォーキングシューズ、ウェア、グッズ等が3日間、会場のテントブースで展示即売。今年もどうぞお楽しみに!!



上着
厚手と薄手の2種を用意、こまめに体温調節しよう

下着
吸汗性、通気性の良いもの

手袋
吸汗性の良いもの、冷え、むくみを防ぎます

靴下
厚手・混紡が良い、スベ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

帽子
つばの大きいもの 少しの雨は気になりません

デイバック ウェストバック
両手を自由にする姿勢が良くなり疲れません

雨具
ポンチョ・レインコート ビニールズボン等(傘は見通しが悪く事故のもと。なるべく使わない)

シューズ
新しい靴は早めに買ってはきならしておきましょう

長距離歩行中は足が大きくなるのでくつヒモで調整しながら歩こう!!

万歩計・歩数計
各種

ズボン
ニッカー、トレパンなどはきやすく、動きやすいもの、ジーンズは濡れると重くなり歩きには不可です

シューズを買うときは
かかとをつけて、つま先に1cmの余裕のあるもの、横幅は指が動く程度に。甲はやわらかく、かかとをきっちり保護するものを

本大会は、ハガキ等による登録証の郵送はいたしません。当日は下の払込票半券(受領証)を受付にご提示ください。

※ご記入いただいた内容は、今後の本大会ご案内のほか、(社)日本ウォーキング協会が認めるウォーキング運動の推進に伴う事業に使わせていただく場合があります。また、本大会を記録した写真は、報道や出版に使用される場合がございます。

お願い

●右記に氏名住所等を記入して最寄りの郵便局よりお振り込み下さい。
◎住所・氏名の欄には、申込代表者の方の住所(郵便番号)、氏名、電話番号をはっきりとお書きください。よろしくお願いたします。
●この用紙を使い、郵便振り替えたければ他に申込用紙への記入届出は必要ありません。
●この用紙は同じ住所の3名までご記入いただけます。4人以上の場合は他○名と書き、別に全員の氏名、住所をFAX(03-5255-6785)へお送りください。または、郵送(〒113-8530 JWA)へお送りください。

キ リ ト 線

00	東京	払込取扱票			
口座記号番号		金額			
00170-2		千 百 十 万 千 百 十 円			
00170-2		708307			
加入者名		料 金		備 考	
東京国際スリーデーマーチ実行委員会					
住所	〒 TEL				
フリガナ	年齢	性別	希望距離	今大会で達成する認定	
代表者氏名	歳	男・女	参加費	・JMLマスターウォーカー	
フリガナ	年齢	性別	希望距離	・JMLスーパーマスターウォーカー	
氏名	歳	男・女	参加費	・JML金メダル	
フリガナ	年齢	性別	希望距離	・さくらマスターウォーカー()周	
氏名	歳	男・女	参加費	・KKMLマスターウォーカー()周	
フリガナ	年齢	性別	希望距離	・オールジャパン 47県達成	
氏名	歳	男・女	参加費	日 附 印	
裏面の注意事項をお読みください。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

口座記号番号	00170-2				
	708307				
加入者名	東京国際スリーデーマーチ実行委員会				
金額	千 百 十 万 千 百 十 円				
	おなまえ				
ご依頼人	様				
料 金	(当日、本券をご持参下さい)				
備 考	(消費税込み) 日 附 印				
	円				

この受領証は、大切に保管してください。

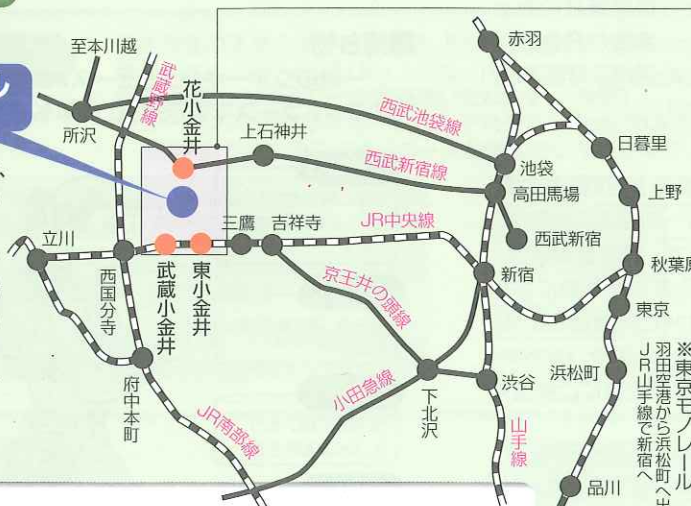
小金井公園 中央会場

本大会のスタート・ゴール会場です。

受付、認定、表彰、荷物預かり、着替え、地元商店会や外国人留学生による飲食、一流ウオーキングメーカーによるシューズや各種グッズの展示、販売、休憩、待ち合わせ、歓迎イベント、内外の各種ウオーク大会案内、入会案内…等々みんなここでどうぞ!

スタート&ゴール 小金井公園

玉川上水沿いに位置した、面積77ha(日比谷公園の4.7倍、上野公園の1.4倍)と広大な敷地を誇り、広々とした草地、それを取り巻く雑木林、桜の園、子どもの広場、弓道場、SL(C57)展示、16面のテニスコートと内容豊かな公園です。



【交通】

- ① JR中央線「東小金井」駅北口から徒歩20分。
※中央線高架工事のため、下りホームから北口へは出られません。
 - ② JR中央線「武蔵小金井」駅からバス7分(170円)徒歩25分
関東バス「小金井公園前」下車/西武バス「小金井公園西口」下車
 - ③ 西武新宿線「花小金井」駅から徒歩15分
- ※お車での来場はできません。公共交通機関をご利用下さい。

IVVオリンピックアード



5/14~17富士山麓でアジア初の「勝ち負けのないスポーツの世界祭典 第11回IVVオリンピックアード」が開催されます。世界中から参加者が集まる国際大会です。

5/3、中央会場にオリンピックアードの聖火が来場し、5/5、富士山麓まで歩く記念ウオークの出発式も開催します。

IVVオリンピックアードホームページ:
<http://www.11th-ivv-olympiad.jp/>

朝日ウオーキンググランプリ



本大会は、朝日新聞創刊130周年記念事業として、全国24大会で開催される「朝日ウオーキンググランプリ」の公式大会です。

それぞれ個性的な全国のウオーキング大会を巡り歩き、参加した大会数に応じて表彰があります。

朝日ウオーキンググランプリホームページ:
<http://www.asahi.com/event/TKY200812250121.html>

清張ウオーク



2009年は、作家・松本清張の生誕100年にあたり、出身地北九州市を中心にさまざまな記念行事が行われます。日本ウオーキング協会では、清張作品に縁のある地が舞台となる20のウオーキング大会を巡る「清張ウオーク」を開催中です。本大会は、小説「波の塔」の舞台となる深大寺が花水木ルートに含まれます。

清張ウオークホームページ:
<http://www.seicho-100.com/97014.html>

この振込取扱票を大会申込み及び参加費の納入にご利用下さい。

この受領証は、郵便局で機械処理をした場合は郵便振替の振込の証拠となるものですから大切に保管してください。

ご注意
この受領証は、機械で処理しますので、口座番号及び金額を記入する際は、枠内に丁寧に記入して下さい。
また、本票を汚したり、折り曲げたりしないでください。

■認定

本大会は、全国16大会による日本マーチングリーグ(JML)及び全国6大会による日本さくらウオーキングリーグ(さくらリーグ)並びに関東甲信越マーチングリーグ(KKML)の公式大会です。また、国際市民スポーツ連盟(IVV)及びオールジャパンウオーキングカップ(東京都)、世界一斉子どもウオークの認定大会です。

3日間通して完歩した方には完歩回数表彰(数字章)を進呈します。最終日に前回の数字章をお持ちください。

本大会の認定基準

認定名称	距離資格	参加日数	認定場所・方法
日本マーチングリーグ(JML)	20キロ以上 70歳以上と 小学生は 10キロ以上	3日間連続 完歩者	中央会場 JMLテントにて、初日出発前にパスポートをお預かり、認定印を押して3日目のゴール時にお返しします。新規登録費はパスポート代1000円です。
日本さくらウオーキングリーグ(さくらリーグ)	5キロ以上	3日間連続 完歩者	中央会場認定コーナーにて、3日目のゴール後、認定印を押印します。新規登録費はパスポート代100円です。
国際市民スポーツ連盟(IVV)	5キロ以上	3日間 毎日認定	中央会場 完歩証贈呈場所にて、ゴール後、IVVパスポートに押印します(無料)。お持ちでない方にパスポートを200円で販売します。
関東甲信越マーチングリーグ(KKML)	5キロ以上	3日間連続 完歩者	中央会場 KKMLテントにて、初日出発前にパスポートをお預かり、認定印を押して3日目のゴール時にお返しします。新規登録費はパスポート代100円です。
オールジャパンウオーキングカップ(AJWC)	5キロ以上	3日間連続 完歩者	中央会場 認定コーナーにて、3日目のゴール後「東京都」欄に押印します(200円)。新規登録費はパスポート代500円です。
子どもウオーキングパスポート	5キロ以上 (15歳以下のみ)	3日間 毎日認定	中央会場 認定コーナーにて、ゴール後、参加記録と歩行距離を認定します。
美しい日本の歩きたくなるみち500選パスポート	該当コース 完歩者	3日間 毎日認定	中央会場 認定コーナーにて、ゴール後、該当コースの東京500選①認定します(無料)。新規登録費はパスポート代500円です。

この場所には、何も記載しないでください。

事務局

〒113-8530 東京都文京区湯島1-2-4 神田セントビル
(JR)御茶ノ水駅 聖橋口から徒歩6分/JR秋葉原駅
電気街口から徒歩7分/地下鉄丸の内線御茶ノ水駅B1/B2出口から徒歩6分
T E L 03-5256-7855 / FAX 03-5256-7856
(社)日本ウオーキング協会