

●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。

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。



●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。

- 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「みんなでマイボトル運動」に賛同しています。



- 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。
 - 雨具** ホンチョ・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。)
 - 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。
 - ストラップス** 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もめの予防になります。
 - 靴** 新しい靴は早めに買って履きなならせよう。
●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。
- 長距離歩行は長時間となり、足の大きさが変化するので、靴とモで調節しながら歩こう。

- 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をお願いします**
- 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。

44th THE JAPAN 3-DAY MARCH 日本スリーデーマーチ

～歩みだそう 明日へ～

11月5日(金) 6日(土) 7日(日) 2021

定員(申込順)
5,000名
※第44回大会に限り



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。
●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・ファミポート・スマホ申込
9月15日(水)まで

郵便振込・銀行振込・電話申込
直接(ウォーキングセンター・申込) 日本ウォーキング協会・埼玉県ウォーキング協会
8月31日(火)まで

- 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。

(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海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。



●記入する場所は、何も記載しないでください。



- 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
- 支協 熊谷市/深谷市/越生町/滑川町/嵐山町/小川町/川島町/宮見町/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 ホンシュ 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 コエトフルフリー 水戸証券 王将フードサービス ガーデンホテル新豊園東松山 埼玉中央農業協同組合 大栄不動産 埼玉成善会病院 丸広百貨店 武蔵野銀行 伊藤園 東武百貨店



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バスポート認定大会

※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。

