



みんなで歩こう

公式プログラム

第14回 東京国際 スリーデーマーチ

The 14th Tokyo International Three-day March
2009 5/3.4.5



INDEX

ウォーキングマナー5ヶ条	02
ステージスケジュール	03
ルートマップ	04
会場案内	06
見どころ・歩きどころ	07
ウォーキングの基礎知識	10
認定スタンプ	14
IVVオリンピックアード	15
日本ウォーキング協会入会案内	16



ようこそ! 東京国際スリーデーマーチへ!!



みんなで歩きましょう!

東京国際スリーデーマーチにご参加いただき、ありがとうございます。今年も5月の連休、多摩・武蔵野の豊かな自然を舞台に開催することになりました。新緑の季節、緑まばゆく、

うららかな気候のなか、足取り軽やかにウオーキングをお楽しみ下さい。

今年で14回目を迎えます。本年は朝日新聞創刊130周年にあたり、記念事業として朝日ウオーキンググランプリが開かれ、本大会もその公式大会になりました。また松本清張生誕100周年でもあり、清張ウオークも開かれ、本大会はその一大会です。そして何より、5月14日よりスタートする「IVVオリンピックアード2009」に連動、昨年本会場をスタートし、全国のウオーキング大会の会場を回っていたオリンピックアードの聖火が再び会場に戻ります。

ウオーキングは、いつでもどこでも、だれもが参加できる生涯スポーツであり、地域や世代を越えた仲間づくりの場にもなります。またいくつものコースが設定されているので、ご自分にあっただお好みのコースを自由に選べます。

みなさん、どうぞ快適な3日間をお過ごしください。

国際市民スポーツ連盟(IVV)認定大会／日本マーチングリーグ(JML)公式大会
オールジャパンウオーキングカップ(AJWC)東京都認定大会
日本さくらウオーキングリーグ(さくらリーグ)公式大会
関東甲信越マーチングリーグ(KKML)公式大会
朝日ウオーキンググランプリ公式大会／清張ウオーク大会
美しい日本の歩きたくなるみち500選ウオーク
世界一斉子どもウオーク認定大会／ウオーキング公認指導者研修大会



楽しいウォーキングにするために

ウォーキングマナー5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、自分の責任持ち帰り
5. 歩かせて、いただく土地に感謝して



「歩く健康日本21」推進指針

ウォーキングの効用

1. ウォーキングは誰でも、どこでも、いつでも実践できる。
2. ウォーキングは、健康な生活習慣を築く上で不可欠な身体運動である。
3. ウォーキングは、運動不足解消に必要な運動量が歩数でわかる。
4. ウォーキングは、速度や荷量を変えたり、坂や階段を使ったりして運動強度を調整できる。
5. ウォーキングは、ふれあいを深め、幸福感を高め、心の健康保持に役立つ。

ウォーキングの実践目標

1. ウォーキング習慣のない人は、1回10分間の歩行を1日3回は実践することから始めよう。
2. ウォーキング習慣のない人は、これまでよりもやや歩幅を広げて、やや速く歩いてみよう。
3. ウォーキング習慣のある人は、さらに1日の歩数を1000歩は増やそう。
4. ウォーキング習慣のある人は、休日に長い距離(10～20キロ)を歩いてみよう。

ウォーキング習慣化への環境整備

「歩かない生活」が「歩けない生活」をもたらす。超高齢化社会がますます進行する日本では、歩きたくなる環境や歩き続ける仕組みをつくることが最重要課題である。そのため、次のような環境整備をすすめよう。

1. 身近に誰でも利用しやすい「フィットネス歩道」や「リハビリ歩道」をつくる。
2. 信頼されるウォーキング指導者を育成するとともに、初心者教室を巡回開催する。
3. 誰でも参加しやすいウォーキングイベントを適宜開催する。
4. 日常歩数を増やすため、「歩く習慣作リー二三運動」を地域や職場で勧める。
①1駅は歩こう ②2キロまでは歩こう
③3階までは歩こう
5. 障害や制約を克服して歩行の尊さを教えてくれる「福祉ウォーカー表彰制度」を設ける。
6. 寝たきりゼロ作戦として「生涯健康ウォーカー宣言登録制度」を設ける。

平成14年1月25日 第5回ウォークサミット指宿会議

国際ウォーキング宣言

日本で開催された第1回世界ウォーキングフェスティバルに参加した私たちは、次のような意見の一致を見た。

ウォーキングは、

1. 人間にとってもっとも基本的な運動である。
2. 健康者、障害者の区別なく、誰でも参加できるスポーツである。
3. 心とからだによいスポーツである。
4. 国内や国際レベルで人々が交流し、相互理解を深めるスポーツである。
5. 自然と調和し、資源は限られたものであり、環境は守られるべきであるという理解を深めるスポーツである。

そして、私たちは、次のように宣言する。

1. ウォーキングは日常的に行う運動として推進されるべきである。
2. 更に大切なことは、個人地域レベルだけでなく、全国的、国際的なレベルでのウォーキングとウォーキング大会を展開することである。
3. 現在技術文明にますます依存する今日の生活習慣の中で、ウォーキングは、21世紀をリードする最も重要なライフスタイルとして推奨すべきである。

1997年11月5日 日本・富士山麓にて



ステージスケジュール

3日
(1日目)

6:45	40km 出発式 (15分間) ゲスト 勅使川原郁恵さん
8:45	20km 出発式 (15分間) ゲスト 勅使川原郁恵さん
9:45	10km 出発式 (15分間) ゲスト 勅使川原郁恵さん
10:15	モンテッソーリ善福寺子供の家 ウオーク出発式 (15分間)
12:30	インドネシア舞踏
14:00	インドネシア舞踏
17:00	ゴール受付終了

4日
(2日目)

6:45	40km 出発式 (15分間)
8:45	20km 出発式 (15分間)
9:45	10km 出発式 (15分間) 谷本知美ステージ
15:00	大会認定表彰[JML.さくら.AJWC]
17:00	ゴール受付終了

5日
(3日目)

6:45	40km 出発式 (15分間) ゲスト 勅使川原郁恵さん
8:45	20km 出発式 (15分間) ゲスト 勅使川原郁恵さん
9:45	10km 出発式 (15分間) ゲスト 勅使川原郁恵さん
13:30	JWA ウォーキングかっぱれ (30分間)
15:00	劇団ふるさときゃらばん公演 (15分間)
15:30	全日本歩測大会成績発表&表彰式
17:00	ゴール受付終了

大会ゲスト

勅使川原 郁恵さん

司会・アシスタント

3日・5日

日本ウォーキング協会親善大使。元スピードスケートSトラック五輪日本代表。長野(入賞)、ソルトレーク(入賞)、トリノと3度オリンピックに出場。現在ウォーキングスキヤスター。「ウォーキングでナチュラル美人ダイエット」(扶桑社刊)発売中。



谷本 知美さん

演歌歌手

4日

大阪府出身。「NHK勝ち抜き歌謡天国」チャンピオン、「関西演歌大賞」グランプリ。1999年プロ歌手デビュー。「汐風の駅」がヒット。5月20日に新曲「想い出つゆ草」発売。



大会イベント

インドネシア舞踏

バリ島に観光旅行に行くと、必ず観るのがインドネシア舞踏でしょう。それを日本にいて観ることができます。3日、中央会場で披露。主催するロイヤルシルク財団は、ウォーキングにも熱心で、昨年、日本・インドネシア友好50周年だったこともあり始めた「ジョグジャカルタ世界遺産ウオーク」を今年も11月開催決定。会場でも案内しています。



劇団ふるさときゃらばん

「劇団ふるさときゃらばん」は、1983年東京都小金井市を本拠地に創立されました。「人が住み、暮らしているところなら、どこにでも人々の集いができ、公演活動ができる」をコンセプトに、日本人のためのミュージカルの創作と全国各地での上演活動を行うミュージカルカンパニーです。(劇団ホームページより)



「JWA ウォーキングかっぱれ」

「かっぱれ、かっぱれ、甘茶でかっぱれ」で知られるかっぱれの踊りを、歩く落語家橋屋玉蔵さんのもとでウォーカーたちが稽古を重ねています。本大会はその発表の場、ご注目ください。ただいまウォーカーの参加者募集中。JWA(日本ウォーキング協会)までご連絡を。



ルートマップ

メインコース

— 花水木ルート
 40キロコース
 20キロコース
 10キロコース

— サクラルート
 40キロコース
 20キロコース
 10キロコース

— ケヤキルート
 40キロコース
 20キロコース
 10キロコース



会場マップ

小金井公園 いこいの広場(中央会場)

- 受付
- 大会運営ブース
- 飲食ブース
- 物販、その他のブース



コースガイド・見どころ、歩きどころ

本大会は、初心者向け、上級者向けといったルートやコースを設定していません。距離やテーマ別に多種多様なルートやコースを設けています。ルート選び、コース選びの参考になるよう、それぞれ特徴、見どころ、歩きどころをガイドします。

花水木 ルート

● 小金井公園

● 武蔵野
中央公園

● 成蹊大学

● 井の頭公園

● 多摩川

● 小金井公園



初めての方は、まずこのルートを選ぶことをお勧めします。というのも、20キロコースに井の頭公園、深大寺、神代植物公園など、武蔵野の有名どころが含まれているからです。他にも、みたか水車博物館や、龍源寺には新撰組の隊長近藤勇の墓もあります。以前にも一度は訪ねたことがあるのなら、親しみもわくし、久しぶりにきたけれど、変わっていないな、といった感慨にひたることもできるでしょう。ことに今年、小説家故松本清張の生誕100年

にあたるので、清張ウォークが開催されています。深大寺は、小説「波の塔」の舞台になったところです。

40キロコースは、井の頭公園は通りますが、深大寺方面にはいかず、仙川を抜けて、多摩川まで歩きます。その途中、狛江市立古民家園があります。江戸時代の農家を、そのまま保存しているもので、ここで休憩して、昔の家がどんなふうだったのか知るのもいいのではないのでしょうか。多摩川に出ると、川沿いをしば



らく歩くことにはなりますが、5月といえども、晴れた日は陽射しが強く、暑さ対策が必要になってきます。帽子を必ず着用、水分がいつでも補給できるようにしておいてください。是政で多摩川からはずれ、ゴールに向かい、北上します。途中多磨霊園を通ります。ゴールまで時間がある場合は、ちょっと寄り道をして、有名な墓（霊園事務所に墓ガイドあり）を散策してみるのも一興です。

サクラ ルート

● 小金井公園

● 小平グリーン
ロード

● 多摩湖

● 小平グリーン
ロード

● 小金井公園

緑まばゆい新緑の季節です。そんな新緑にかこまれた道を歩きたかったら、サクラルートがお勧めです。会場の小金井公園を出ると、すぐに若葉色した緑一色の小平グリーンロードに入るからです。境緑道、野火止用水、そして玉川上水と、全長21キ

ロのコースということもあり、20キロコースは、このグリーンロード（緑道）を歩き続けることとなります。玉川上水沿いのけやき並木はいかにも武蔵野の道らしさを感じさせるでしょう。小平グリーンロードは、美しい日本の歩きたくなるみち500

選（以下「500選コース」と略す）にも認定されました。



コースガイド・見どころ、歩

40キロコースは、八坂でグリーンロードからはずれ、東村山を通り、埼玉県との県境を歩きます。県境の尾根づたいのコースは、見晴らしよく、多摩の街並みの眺望が抜群です。そして晴れた日はちょうど汗ばむころなので、涼しさをもたらすでしょう。一息つくこともできます。そして東京百景にも選ばれた多摩湖を一周し、トンネルを抜けたりしながら、グリーンロードに戻ります。多摩湖は、雨の降ったあとですと、ぬかるんだりしているので、足元をすくわれないよう注意が必要です。



ケヤキルート

● 小金井公園

● 玉川上水

● 昭島

● 多摩川

● 谷保
天満宮

● 小金井公園



多摩地域は、大都会東京の隣り合わせにあり、大規模住宅地などに開発されたところもありますが、まだまだ驚くほど緑と水の宝庫です。水のそばを歩きたいというのなら、ケヤキルートがお薦めです。まず500選コース、玉川上水沿いに遊歩道を歩きます。川のせせらぎが心をなごませてくれるでしょう。20キロコースは、津田塾大学のあたりで、左

におれ、国立へ向かいます。

40キロコースは昭島まで、玉川上水沿いを歩き、左に折れ、昭島の街を抜けると、多摩川にたどりつきます。下流に比べると、雄大な流れなので、心ゆたかな気分にしてくれるでしょう。花水木ルート同様、多摩川の土手沿いを歩くので暑さ対策が必要です。川沿いばかりではなく、緑道も歩きたいという人は、コースからは少しだけはずれますが、根川緑道を歩いてみてはいかがでしょうか。涼しさも感じることができます。

そして谷保天満宮で、無事完歩でき



るよう祈願しましょう。ここは20キロコースと40キロコースの合流地点でもあり、以後同じコースを歩きます。500選認定で、沿道にカラーの花咲くお鷹の道や、湧水が全国名水百選に認定された真姿の池湧水群を通り、小金井に入ります。リュックを背負ったウォーキングス



タイルのお地藏さん、「しあわせ地藏」にあいさつして、JR中央線の踏切をくぐればまもなくゴールです。

初心者の方は

ウォーキングをあまりしたことがない、これから本格的に取組みたい、という人たちは、まず10キロコースを歩いてみましょう。指導員の資格を持つ、ウォーキングリーダーと一緒に歩けば、ウォーキングの楽しみ方、コツを教えてください。3日間とも午前9時半から10時半までが受付時間、「リーダーと歩こう」のブースでお待ち

ています。

エンジョイコースは、小さな子どもがいる家族向きです。公園内を歩く(一周すると5キロもあるのです)だけでも、こどもの広場があったり、ちょうどつつじが見ごろです。なお愛犬と一緒に歩く方は、午前10時半までに、ステージ前に集合して下さい。小金井市は、名所、旧跡が多くあり、そ

れらをめぐる12キロコースもあります。ハスで知られる真蔵院、斎藤投手がいた当時の早稲田実業高校が必勝祈願したという山王稲穂神社、精進料理で知られる三光院など見どころ豊富です。



エコウォークにご参加を



エコウォークガイドの説明を聞きながら、エコツーリズムを体験でき、未来に残したい地域の宝を再発見するウォーキングがスリーデーマーチの期間中開催されます。小金井公園いこいの広場をスタートして、武蔵国分寺、東山道武蔵路を歩き、いこいの広場に戻る12キロコースです。毎日開催され、12時半スタート、参加費2000円。1日20名限定ですので、参加希望の方は早めに「エコウォーク」のブースで登録を。



春の新緑を満喫!

ICI石井スポーツはすべてのウォーカーと第14回東京国際スリーデーマーチを応援しています。

第14回東京国際スリーデーマーチ
開催日:2009年5月3日~5日

期間中、コース途中にICIケアステーションを設置し、皆様のご利用をお待ちしています。
※設置場所は当日ICIブースにてお尋ねください。

春のウォーキングや里山トレッキングに最適なアイテムを豊富に取り揃えております。お近くのICIへぜひ、お立ち寄り下さい。皆様のご来店をお待ちしております。

- | | | |
|-------------------------|----------------------------|------------------------|
| ■登山本店 TEL.03-3295-0622 | ■鎌倉レイクタウン TEL.048-990-3316 | ■新潟店 TEL.025-241-5134 |
| ■原宿山専 TEL.03-6439-1511 | ■高崎店 TEL.027-327-2397 | ■仙台店 TEL.022-297-2442 |
| ■神田本館 TEL.03-3295-3215 | ■太田高林店 TEL.0276-38-0620 | ■秋田店 TEL.018-892-7291 |
| ■新宿西口店 TEL.03-3346-0301 | ■宇都宮今泉店 TEL.028-639-9650 | ■盛岡店 TEL.019-626-2122 |
| ■八王子店 TEL.042-646-5211 | ■甲府店 TEL.055-221-0141 | ■札幌店 TEL.011-726-2288 |
| ■大宮店 TEL.048-641-5707 | ■松本店 TEL.0263-36-3039 | ■伏古店 TEL.011-787-0233 |
| ■川越店 TEL.049-226-6751 | ■長野店 TEL.026-229-7739 | ■東札幌店 TEL.011-832-8305 |

- | |
|-------------------------|
| ■神戸三宮店 TEL.078-335-0355 |
| ■通信販売 TEL.03-3200-7219 |

ICI石井スポーツ

店舗の詳細は、ホームページでご覧頂けます。
<http://www.ici-sports.com>

歓迎 (日本語) Welcome (英語) Welkom (オランダ) 환영 (韓国) 欢迎 (中国) 歡迎 (台湾)

ありがとう!

小金井・武蔵野!そして多摩の皆さん!

19 13 歳

2009年(平成21年)3月23日 月曜日

第14回東京国際スリーデーマーチ

第14回東京国際スリーデーマーチ

5月3日から

歩いて満喫 武蔵野路



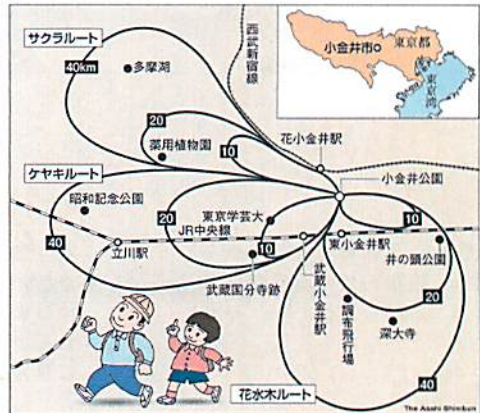
幼稚園の行事として参加する子どもたちもいる
—昨年5月、東京都小金井市

主要ルートは大まか3方向に分かれる。
 小金井市の中会場からの南東へ向って多摩川方面を回る「花水木ルート」④北西へ多摩川方面を回る「サクラルート」⑤西へ環状等、市川方面を回る「ケヤキルート」に分かれる。

犬と一緒に参加できるコースも

それぞれに10、20、40kmの3コースが設定されている。参加者は自分の体に応じたコースを選び、目的のペースで自由に歩くことが出来る。途中のチェックポイントを通りながら、休憩、食事も楽しめる。

新緑の東京・武蔵野台地を舞台にしたウォーキング大会「第14回東京国際スリーデーマーチ」が5月3～5日、東京都小金井市の都立小金井公園を中心に開かれる。今年で朝日新聞の創刊130周年を記念する「朝日ウォーキンググランプリ」の対象大会にもなっており、主催する日本ウォーキング協会などは、大勢のウォーカーの参加を呼びかけている。



それぞれに10、20、40kmの3コースが設定されている。参加者は自分の体に応じたコースを選び、目的のペースで自由に歩くことが出来る。途中のチェックポイントを通りながら、休憩、食事も楽しめる。

犬と一緒に参加できるコースも

それぞれに10、20、40kmの3コースが設定されている。参加者は自分の体に応じたコースを選び、目的のペースで自由に歩くことが出来る。途中のチェックポイントを通りながら、休憩、食事も楽しめる。

オールでも設定される。ウォーキング大会には「朝日ウォーキング」の公式大会の一つになっている。作家の松本清張生誕100年を記念した「清張ウォーク」が、5月に山梨県で開かれる「IVVオリンピアード」も運動している。「ウォーキング」は朝日新聞社と日本ウォーキング協会が主催する大会で、今年が11回目。今年大会は「花水木ルート」が「花水木ルート」に含まれている。IVVオリンピアードは自転車、水泳、ウォーキングによる「三つ折」のイベントの世界大会。今年が11回目。アジアでの開催は初めて。5月14、17日、山梨・富士山麓で開催される。今年大会はオリンピアードの集大成、富士山麓での記念ウォークの出発式を開く。

- 今後の朝日ウォーキンググランプリの対象大会
- 第10回伊豆松崎なまこ餅と桜のツアーマーチ (4月4、5日) 静岡・松崎町
 - 第12回久留米つつじマーチ (4月18、19日) 福岡・久留米市
 - 第14回東京国際スリーデーマーチ (5月3～5日) 東京・小金井市
 - 第17回びわ湖長浜ツアーマーチ (5月9、10日) 滋賀・長浜市
 - 第11回IVVオリンピアード(第18回富士河口湖もみじマーチ)(5月14～17日) 山梨・富士河口湖町、山中湖村
 - 第7回飯能新緑ツアーマーチ (5月23、24日) 埼玉・飯能市
 - 第4回群馬県ツアーマーチ (5月30、31日) 群馬・明市
 - 第17回奥の細道鳥海ツアーマーチ (9月5、6日) 山形・遊佐町
 - 第32回北海道を歩こう (9月13日) 札幌市～支笏湖
 - 第3回北九州無法松ツアーマーチ (9月19、20日) 北九州市
 - 第9回瀬戸内しまなみ海道スリーデーマーチ (10月2～4日) 愛媛・今治市～広島・尾道市
 - 第18回若狭・三方五湖ツアーマーチ (10月17、18日) 福井・若狭町
 - 第11回和泉弥生ロマンツアーウォーク (10月17、18日) 大阪・和泉市
 - 第32回日本スリーデーマーチ (11月1～3日) 埼玉・東松山市
 - 第11回城下町おだわらツアーマーチ (11月21、22日) 神奈川・小田原市
 - 第7回大和路まほろばツアーウォーク (11月28、29日) 奈良市



「朝日ウォーキンググランプリ」の対象大会

◆朝日ウォーキンググランプリの問い合わせは朝日新聞社事業本部セナ・スポーツ部内の事務局(平日午前10時～午後5時、03-5540-7435、電子メールwalking-gp@asahi.com)へ。公式サイトはhttp://aspara.asahi.com/walkinggp

добро пожаловать (ロシア) Willkommen (ドイツ) Bem-vindo (ポルトガル) Bienvenu (フランス) Bienvenidos (スペイン)

楽しみながら歩けば風の色がみえてくる (天声人語)