

参加費	一 般	一 般 (今治市・上島町在住)	高 校 生 以 下	高 校 生 以 下 (今治市・上島町在住)
事 前 申 込	5,000円	2,000円	1,500円	無 料
当 日 申 込	5,500円	2,500円	2,000円	500円

※参加日数は問いません。 ※参加費には保険料も含まれております。 ※前日の受付はございません。 ※A、C、E、Hコースは当日受付はございません。

申込方法

受付期間	申込方法	受付方法
6月1日(月)～ 受付時間：10:00～ 8月31日(月)	インターネット	スポーツエントリーからのお申込み  http://i.spoen.net/105144 (24時間受付、最大50名まで申込可能) ※お支払い方法：クレジットカード、コンビニエンスストア、ペイジー ※参加費のほか、手数料(220円～)がかかります。参加費のお支払いをもって受付完了となります。
	電話	0570-039-846 (10:00～17:00(土・日・祝日除く)) ガイダンスに従ってお申込みください。 ※通話料は申込者負担です。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。 ※オペレーターがお支払いに関するご案内をいたしますので、メモをご用意ください。 ※お支払い方法：コンビニエンスストア ※参加費のほか、手数料(300円～)がかかります。参加費のお支払いをもって受付完了となります。
6月1日(月)～ 受付時間：10:00～ 8月28日(金)	FAX	0120-37-8434 (24時間受付) ※専用FAX用紙に必要事項をご記入の上、お申込みください。FAX用紙はホームページからダウンロードしてください。 ※お支払い方法：コンビニエンスストア ※参加費のほか、手数料(300円～)がかかります。参加費のお支払いをもって受付完了となります。

- インターネット申込、振込ともに参加費の他に手数料が別途かります。
- お申込みをされた代表者の方に、9月28日(月)以降順次【参加登録証】を郵送いたします。10月7日(水)までにお手元に届かない場合は、お手数ですが

瀬戸内しまなみ海道スリーデーマーチエントリー事務局
(スポーツエントリー内:0120-711-951)までご連絡ください。
●ガイドブックへの名前掲載はございません。

参加にあたって

- 参 加 資 格** 当日、健康な状態で参加できる方(ただし、小学生以下は保護者、介助の必要な方は介助者の同伴が必要です)、大会の決まり、交通ルール、ウォーキングマナーを守る方
- 持 ち 物** 参加登録証・健康保険証・お弁当・飲み物・雨具(ポンチョ・レインコート等。傘は見通しが悪く事故のもと)

- 手 荷 物** 各スタート会場の手荷物預かり所で預かりします。ただし、貴重品は預かりすることができません。
- そ の 他** 雨もまた自然です。台風等の荒天以外は決行します。大会の実施、中止の判断は大会主催者で決定します。

注意事項

- 競歩大会ではありません。体力に合ったペースで歩き、**午後5時までにゴールしてください。Eコースは午後2時30分までにゴールしてください。**
- 完歩証明のため、スタート・チェックポイント・ゴールでスタンプの押印を受けてください。
- 途中でリタイアした場所からの送迎などに対応しかねますので、公共交通機関等を利用し、各自でお戻りください。ケガや事故の場合はこの限りではありません。
- コース各所の運営は、出発時間から計算して準備しています。規定時間以前に出発されると十分な対応ができませんので、出発時間は厳守してください。

- ゴミは各自でお持ち帰りください。
- 歩きタバコやゴミのポイ捨ては厳禁です。
- 橋の上は**自転車及び原付も通行します。自転車・原付の走行には十分注意し、通行してください。**

ウォーキングマナー五ヶ条

1. やあ！あはよう 明るく挨拶 さわやかに
2. 信号で、あわてず あせらず 待つ余裕
3. ひるがるな、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

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、文章、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或いは表現し、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大会の運営の支障を及ぼす恐れがあるもの

免責事項

- 参加者は、万全な健康管理のもとに参加してください。万一、事故が発生した場合、主催者は傷害保険に加入の範囲内及び現場での応急措置以外の責任は負えません。

- コースを外れて歩かれる方は自己責任でお願いします。万一事故が発生した場合、責任(保険等)は負いかねますのでご了承ください。

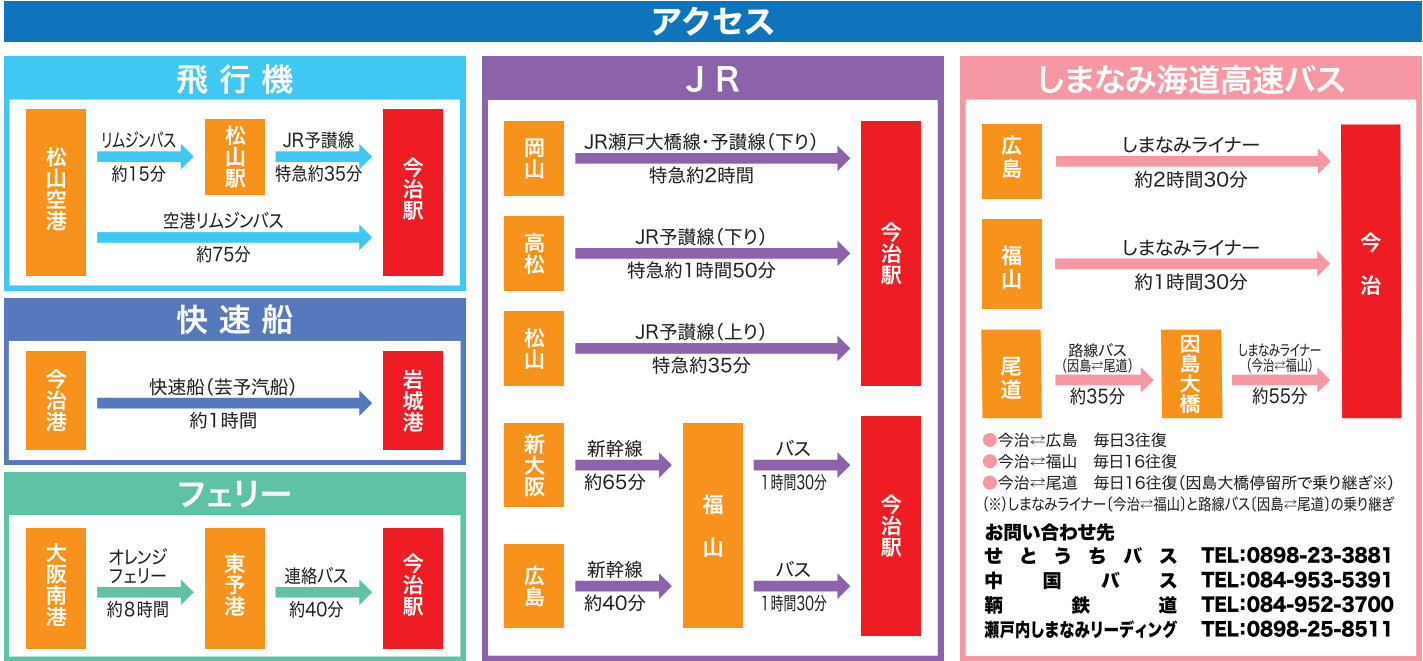
申込規約【大会申込みに際して参加者は下記の申込規約に同意の上、お申込みください。】

- 1.自己都合によるキャンセルや過剰入金・重複入金の参加費の返金はできません。
- 2.主催者の責めによらない大会中止(天災や感染症感染拡大等)での参加費の返金はできません。尚、大会の実施、中止の判断は大会主催者で決定します。
- 3.大会中の写真や映像等を、テレビ・新聞・雑誌・ホームページ・ポスター等に使用する場合、その掲載権と使用权は主催者に属します。
- 4.参加者の個人情報は、本大会以外には使用いたしません。



今治くしまライオンズクラブ

今治くしまライオンズクラブは、今年も瀬戸内しまなみ海道スリーデーマーチを応援しています。



大会会場／受付会場のご案内

今治会場
みなと交流センター「はーばりー」
(愛媛県今治市片原町1丁目100番地3)

臨時駐車場
10月9日(金)6:00～
10月11日(日)18:00

※左の図のとおり臨時駐車場(無料)を用意していますが、駐車可能台数に限りがございますので、なるべく公共交通機関をご利用ください。
※駐車場内での事故等の損害については、一切の責任を負いかねますのでご了承ください。

●JR今治駅(約1.5km)より徒歩約20分
●臨時駐車場より900m

上島会場 上島町役場 岩城総合支所 (愛媛県越智郡上島町岩城1427-2)

上島会場
上島町役場 岩城総合支所

※臨時駐車場(無料)を用意しておりますが、駐車台数に限りがございますので、なるべく公共交通機関をご利用ください。

●岩城港より徒歩1分
●臨時駐車場より徒歩3分

岩城港までの行き方は下記URLの上島町HP「上島町にはどう行くの?」をご覧ください。
https://www.kamijima.info/access/

大会の開催または中止に関する確認用ダイヤル
0570-01-3123

大会当日の開催または中止の決定については、左記ダイヤル先によるアナウンスにて**大会当日10/9(金)6:00から10/11(日)12:00まで**確認できます。(24時間対応)

大会運営に関するお問い合わせ先 【注意】参加登録証は、代表者に送付させていただきます。 ※個々には送付できません。

瀬戸内しまなみ海道スリーデーマーチ実行委員会事務局(愛媛県今治市別宮町1-4-1今治市交流推進課内)

TEL:0898-36-1515 FAX:0898-25-2961 受付時間8:30～17:15(土・日・祝日除く)

HP:https://www.shimanami3dm.jp/

宿泊に関するお問い合わせ先

今治地方観光旅館ホテル同業組合(ホテル菊水今治内)

TEL:0898-23-3330 FAX:0898-23-8472 HP:http://www.imabari-hotelguide.jp/

誰かと歩く。 それだけで、楽しい。

2026.10.9^{FRI} 10^{SAT} 11^{SUN}

SETOUCHI SHIMANAMI KAIDO

お問い合わせ先／
瀬戸内しまなみ海道スリーデーマーチ実行委員会事務局

〒794-8511 愛媛県今治市別宮町1-4-1今治市役所 総合政策部 交流推進課内

TEL(0898)36-1515 FAX(0898)25-2961

エントリーについては **0120-711-951**

主催：瀬戸内しまなみ海道スリーデーマーチ実行委員会/今治市/上島町/一般社団法人日本ウォーキング協会
共催：今治くしまライオンズクラブ/愛媛県ウォーキング協会/桜井・湯ノ浦温泉活性化協議会
後援：愛媛県/今治市教育委員会/上島町教育委員会/本州四国連絡高速道路株式会社/四国旅客鉄道株式会社/一般社団法人しまなみジャパン/一般社団法人日本市民スポーツ連盟

-  日本マージングリーグ公式大会
-  国際市民スポーツ連盟公認大会
IVV International Volkssport Verband
-  日本市民スポーツ連盟公認大会
JV-Japan
-  四国マージングリーグ公式大会
-  オールジャパンウォーキングカップ
愛媛県認定大会
-  美しい日本の歩きたくなるみち500選

SETOUCHI SHIMANAMI KAIDO
3DAY MARCH 2026
IMABARI-KAMIJIMA
MAP

コースのご案内

	コース	距離	スタート場所	受付	出発式	スタート	コース順路
9日 (金)	A 星の浦から龍神の守る海都いまばり探訪コース 日本最大の海事都市を感じるコースです。途中、海山城に至る「ゲキ坂」が一番の難所です。 250名限定	20km	はーぱりー (今治港)	8:00	8:30	8:45	はーぱりー→大型フェリー乗り場→星の浦海岸→波方運動公園→海山城→波止浜龍神社→大浜接待所→はーぱりー
	B 松のトンネル 潮風香る湯ノ浦コース 潮風を感じながら二千本の松のトンネルを抜け、湯ノ浦温泉を目指します。	10km	はーぱりー (今治港)	9:00	9:30	9:45	はーぱりー→織田ヶ浜海岸→網敷天満神社→伊予桜井漆器会館→[湯ノ浦温泉] 汐の丸
10日 (土)	C これぞしまなみ!“蒼き多島美”コース スリーデーマーチの原点とも言えるコースです(今年度最長の30kmコース)。 250名限定 R8 新設	30km	はーぱりー (今治港)	7:00	7:30	7:45	はーぱりー→大型フェリー乗り場→宮浦港→多々羅しまなみ公園→伯方S.C. パーク→宮窪観光案内所→ようみいきいき館→フェリー又はバス→はーぱりー
	D 里山から美肌の秘湯へ ゆるやか坂道コース 地域と共に成長する「里山」を体感しながら、美人肌の湯を目指します。	20km	はーぱりー (今治港)	8:00	8:30	8:45	はーぱりー→アシックス里山スタジアム→玉川近代美術館→工房織座→鈍川温泉郷
	E 4つの島を3本の橋で巡るゆめしまコース 離島の町、上島町のコースです。雄大な斜張橋と多島美をお楽しみください。 各100名限定	10km	上島町役場 岩城総合支所	①7:10 ②10:00	受付終了 8:30 受付終了 10:30		岩城総合支所→岩城橋→いきなスポレク公園→生名橋→弓削大橋→弓削港ひだまり公園
	F 「戦国の築城名人×世界的建築家」まちなか魅力再発見コース 今治城のほか、丹下健三氏設計の施設、寺町など、今治市の成り立ちを専門家(大成経凡氏)のガイドで学びます。 R8 新設	10km	はーぱりー (今治港)	9:00	9:30	9:45	はーぱりー→徳富蘆花碑→今治城→地場産業振興センター→愛媛信用金庫常盤町支店→同今治支店→今治市民会館・公会堂・市庁舎→南光坊→寺町11か寺→辰ノ口公園→はーぱりー
11日 (日)	G 見てみとん♪ 海峡パノラマコース しまなみ海道の代名詞「来島海峡大橋」を踏破するコース。ゴール後はせとうちみなとマルシェで舌鼓を打ってもらえます。 R8 新設	20km	はーぱりー (今治港)	8:00	8:30	8:45	はーぱりー→大浜接待所→来島海峡大橋→ようみバラ公園→ようみいきいき館→フェリー又はバス→はーぱりー
	H まずはここから! 来島海峡大橋 踏破コース しまなみ海道の代名詞「来島海峡大橋」を踏破するコース。ゴール後はせとうちみなとマルシェで舌鼓を打ってもらえます。 各270名限定 R8 新設	10km	はーぱりー (今治港)	①9:00 ②9:50	9:30 10:10	9:45 10:25	はーぱりー→はしまハッピープラザ→来島海峡大橋→ようみいきいき館→フェリー又はバス→はーぱりー



A 星の浦から龍神の守る海都いまばり探訪コース

日本最大の海事都市を感じるコースです。途中、海山城に至る「ゲキ坂」が一番の難所です。



B 松のトンネル 潮風香る湯ノ浦コース

潮風を感じながら二千本の松のトンネルを抜け、湯ノ浦温泉を目指します。



C これぞしまなみ!“蒼き多島美”コース

スリーデーマーチの原点とも言えるコースです。(今年度最長の30kmコース)



D 里山から美肌の秘湯へ ゆるやか坂道コース

地域と共に成長する「里山」を体感しながら、美人肌の湯を目指します。



E 4つの島を3本の橋で巡る ゆめしまコース

離島の町上島町のコースです。雄大な斜張橋と多島美をお楽しみください。

◆ 今治からの参加者向け ◆ 車で参加者向け

芸予汽船		
片道1,360円・往復2,590円		
今治港～岩城港行		
今治港発	岩城港着	
6:20	7:13	
9:15	10:08	
岩城港～今治港行		
弓削港発	岩城港発	今治港着
7:58	8:12	9:05
12:33	12:47	13:40
16:10	16:23	17:15

三光汽船	
洲江港発	小漕港着
6:40	6:45
7:00	7:05
7:20	7:25
7:40	7:45

※小漕港から岩城港まで車で約10～15分

生名フェリー	
土生(長崎)港発	立石港着
6:15	6:20
6:35	6:40
6:50	7:00
7:05	7:10
7:15	7:20
7:25	7:30
7:35	7:40

※立石港から岩城港まで車で約15～20分

三光汽船の料金についてはこちらをご確認ください。

岩城港に車を停めている方は弓削港から岩城港までの無料バスがあります。

生名フェリーの料金についてはこちらをご確認ください。



F 「戦国の築城名人×世界的建築家」まちなか魅力再発見コース

今治城のほか、丹下健三氏設計の施設、寺町など、今治市の成り立ちを専門家(大成経凡氏)のガイドで学びます。

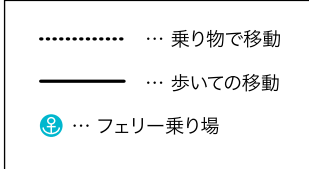


G 見てみとん♪ 海峡パノラマコース

H まずはここから! 来島海峡大橋 踏破コース

しまなみ海道の代名詞「来島海峡大橋」を踏破するコース。ゴール後はせとうちみなとマルシェで舌鼓を打ってもらえます。

- A** 星の浦から龍神の守る海都いまばり探訪コース
- B** 松のトンネル 潮風香る湯ノ浦コース
- C** これぞしまなみ!“蒼き多島美”コース
- D** 里山から美肌の秘湯へ ゆるやか坂道コース
- E** 4つの島を3本の橋で巡るゆめしまコース
- F** 「戦国の築城名人×世界的建築家」まちなか魅力再発見コース
- G** 見てみとん♪ 海峡パノラマコース
- H** まずはここから! 来島海峡大橋 踏破コース



C コース限定

今治名物の鯛飯付き
お弁当(お茶付き)の
販売について

1食900円 要予約

引換券を参加登録証と一緒に送りしますので、コース上の昼食会場で引き換えください。(昼食会場は当日お知らせいたします。)
※申込は30km(Cコース)をお申し込みの方に限ります。

- コース内で利用する公共交通機関(シャトルバス・フェリー等)の費用は、実行委員会負担により無料です。
- 上島会場までのチャーター便などの運行はございません。定期便(有料)をご利用ください。