

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	3,000円	1,500円	1,500円	無料
当日申込	3,500円	2,000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。
※来島海峡遊覧船のオプションには別途乗船料及び手数料がかかります。

申込方法

受付期間	申込方法	受付方法
6月2日(月) 10:00~ 8月31日(日)	【インターネット申込】	スポーツエントリーからのお申込み http://i.spoen.net/100341 (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。
6月2日(月) 10:00~ 8月29日(金)	【電話申込】	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2日(月) 10:00~ 8月29日(金)	【FAX申込】	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かります。
- お申込みをされた代表者の方に、9月22日以降順次【参加登録証】を郵送いたします。10月1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お預かりします。ただし、貴重品はお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。
- 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は対応しかねますので、公共交通機関等を利用して、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! おはよう 明るい挨拶 さわやかに
2. 帰省で、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. 歩いて、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、図画、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を負いません。
- 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、その掲載権と著作権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。



今治くるしまライオンズクラブ

今治くる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。

アクセス



大会会場/受付会場のご案内



関前会場 JAおちいまばり旧関前支店(愛媛県今治市関前岡村697)



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)

※今治港大型フェリー駐車場に臨時駐車場(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。
臨時駐車場利用時間: 10月3日(金)6:00~10月5日(日)18:00
※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300m



上島会場 弓削港ひだまり公園(愛媛県越智郡上島町弓削下弓削1037)



大会当日の開催または中止の決定については、右記ダイヤル先によるアナウンスにて大会前日10/3(金)6:00から10/5(日)12:00まで確認できます。(24時間対応)

大会の開催または中止に関する確認用ダイヤル
0570-03-4123

大会運営に関するお問い合わせ先

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
(愛媛県今治市別宮町1-4-1 今治市観光課内)

【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。

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/>

HP: <https://www.shimanami3dm.jp/>
受付時間8:30~17:15(土・日・祝日除く)
TEL: 0898-36-1515
FAX: 0898-25-2961

君とゆく、海の碧、空の青

第23回 瀬戸内しまなみ海道スリーデーマーチ

2025 10/3(金)・4(土)・5(日)



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 観光課内
TEL (0898) 36-1515 FAX (0898) 25-2961
お申込については0120-711-951

<http://www.shimanami3dm.jp/>

しまなみスリーデー 検索



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・(一社)日本ウォーキング協会
共催/今治くるしまライオンズクラブ、愛媛県ウォーキング協会、桜井・湯ノ浦活性化協議会
後援/愛媛県・(一社)しまなみジャパン・本州四国連絡高速道路株式会社・四国旅客鉄道株式会社・今治市教育委員会・上島町教育委員会・呉市・(一社)日本市民スポーツ連盟



コースのご案内

コース	距離(km)	スタート場所	受付	出発式	スタート	コース順路	
10月3日(金)	A 波止浜湾から海事都市今治のルーツを探す旅 波方半島コース	20	今治会場 (みなとは一ぱり)	8:00	8:30	8:45	みなとは一ぱり→バス停留所→大角海浜公園→波止浜観光休憩所→大浜接待所→みなとは一ぱり
	B 白砂青松の松林を抜けた先で心と体を満たす癒しの湯ノ浦温泉への旅 湯ノ浦温泉コース	10	今治会場 (みなとは一ぱり)	9:00	9:30	9:45	みなとは一ぱり→富田海浜プール→網敷天満神社→桜井漆器会館→湯ノ浦温泉(みなとは一ぱりまでのシャトルバス運行)
10月4日(土)	C 4つの橋と3つの島でしまなみの魅力を発見する旅 しまなみ4橋制覇コース	40	今治会場 (みなとは一ぱり)	6:00	6:30	6:45	みなとは一ぱり→瀬戸田PA→多々羅しまなみ公園→伯方S・Cパーク→旧宮窪観光案内所→吉海いきいき館→大浜接待所→みなとは一ぱり 美しい日本の歩きたくなる道500選
	D 目の前に広がる瀬戸内海を眺め薔薇の美しさに心を豊かにする旅 大島堪能コース	20	今治会場 (みなとは一ぱり)	8:00	8:30	8:45	みなとは一ぱり→大浜接待所→来島海峡大橋展望所→バラ公園→吉海いきいき館→みなとは一ぱり
	E 穏やかな海を渡り子ども大人も笑顔になる大島の旅 船旅バラ公園コース	10	今治会場 (みなとは一ぱり)	9:00	9:30	9:45	みなとは一ぱり→吉海いきいき館→来島海峡展望所→バラ公園→吉海いきいき館→みなとは一ぱり
	F 歴史と自然が息づくゆめしま海道の爽やかな潮風に心洗われる旅 ゆめしま海道コース	10	上島会場 (弓削港ひだまり公園)	F①7:30 F②10:20	順次スタート(8:20まで) 順次スタート(10:50まで)		弓削港ひだまり公園→弓削大橋→生名橋→いきなスポレク公園→岩城橋→岩城港(希望者弓削港まで送迎)
	G あなただけが見つかる今治の文化と歴史を再発見する旅 今治の文化コース	5	今治会場 (みなとは一ぱり)	10:00	順次スタート(10:45まで)		みなとは一ぱり→今治城→今治市民会館→寺町11カ寺→みなとは一ぱり
	H 一生に一度は行ってみたい四国遍路1200年の祈りを巡る旅 お遍路コース	30	今治会場 (みなとは一ぱり)	6:00	6:30	6:45	みなとは一ぱり→国分寺→仙遊寺→栄福寺→アシックス里山スタジアム→泰山寺→延命寺→南光坊→みなとは一ぱり
	I 潮待ち・風待ちの港町とびしま海道で歴史を感じる旅 とびしま海道コース	20	関前会場 (JAおちいまぱり旧関前支店)	8:45	順次スタート(9:30まで)		JAおちいまぱり旧関前支店(今治港からのチャーター船運行)→岡村大橋→御手洗地区→岡村大橋→JAおちいまぱり旧関前支店(今治港までのチャーター船運行)
J たどり着いたせせらぎにある心温まる美肌の湯鈍川温泉に浸る旅 鈍川温泉コース	20	今治会場 (みなとは一ぱり)	8:00	8:30	8:45	みなとは一ぱり→今治北高校→アシックス里山スタジアム→玉川近代美術館→鈍川温泉郷(みなとは一ぱりまでのシャトルバス運行)	
K 潮風感じる空中散歩眼下に眺める来島海峡に心躍る旅 来島海峡大橋コース	10	今治会場 (みなとは一ぱり)	9:00	9:30	9:45	みなとは一ぱり→ハッピープラザはしはま→吉海いきいき館→みなとは一ぱり	
L あなただけが見つかる今治の文化と歴史を再発見する旅 今治の文化コース	5	今治会場 (みなとは一ぱり)	10:00	順次スタート(10:45まで)		みなとは一ぱり→今治城→今治市民会館→寺町11カ寺→みなとは一ぱり	

- A** 波方半島コース
- B** 湯ノ浦温泉コース
- C** しまなみ4橋制覇コース
- D** 大島堪能コース
- E** 船旅バラ公園コース
- F** ゆめしま海道コース
- G** 今治の文化コース
- H** お遍路コース
- I** とびしま海道コース
- J** 鈍川温泉コース
- K** 来島海峡大橋コース
- L** 今治の文化コース



- 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。

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:800円(要予約)**
引換券を参加登録証と一緒に送りますので、コース上の昼食会場でお引き換えください。
※申込は40km・30kmコースをお申し込みの方に限ります。



四国八十八カ所のうち、今治市にある6カ寺を回ります。参拝方法や心得などを知ることにより味わい深い旅になります。右記の二次元バーコードよりご確認ください。



ゴール地点まで荷物を送迎させていただきます。ゴール後は、湯ノ浦温泉と鈍川温泉をぜひお楽しみください。(有料)

D・E・Kコース 参加者事前申込限定オプションのご案内

日本三大急潮流のひとつ「来島海峡」の急流を間近で体験しませんか?

各便先着30名 定員に達し次第募集を終了

※別途手数料(200円)がかかります。
※申込の際は「瀬戸内しまなみ海道スリーデーマーチ」HP内の来島海峡遊覧船についてをお読みください。

※別途手数料(200円)がかかります。
※申込の際は「瀬戸内しまなみ海道スリーデーマーチ」HP内の来島海峡遊覧船についてをお読みください。

「プロが選ぶ水上観光船30選」で第9位に選ばれた来島海峡遊覧船をスリーデーマーチ特別価格で乗船できます。参加証の発送と一緒にオプション乗船券をお送りします。ようみいき館にて係員にお渡しください。

F(ゆめしま海道)コース 温浴施設フェスパへの無料送迎のご案内

※事前の申込は必要はございません。
フェスパの露天風呂から瀬戸内海を一望することができます。絶景の聖地「四国八十八景」にも選ばれた絶景スポットです。
下記区間で無料送迎あり
岩城港→フェスパ
※希望者は弓削港まで送迎可
大人:800円
小人/身障者:500円
3歳以下:無料
入浴料金半額キャンペーン中!
タオル・バスタオルの備え付けはございません。ご持参いただくか、有料販売をご利用ください。
フェスパまでの無料送迎は、ゴールリミットの17時までの運行となります。

G・Lコース 今治の文化コース

今治の文化コースでは、丹下健三が残した5施設を回ります。今治市民会館では、丹下健三パネル展が開催中です。
丹下健三は日本を代表する建築家で、建築界のノーベル賞とも呼ばれているプリツカー賞を日本人で初めて受賞しました。広島平和記念公園、国立代々木競技場の設計をはじめ、今治市にも今治市庁舎、今治市民会館などの建造物があります。

I(とびしま海道)コース

とびしま海道の名前の由来や歴史を学べるクイズラリーを実施します。ぜひお楽しみください。
今治会場→関前会場(8:00)関前会場→今治会場(14:30、16:00)でチャーター便を運航します。