



開催日:2025 年 6 月 28 日～2025 年 6 月 29 日

**開催地:木更津市～市原市～幕張の浜～浦安～夢の島～豊洲公園
～品川大井～昭和島～東扇島**



大会 H P



はじめに

この度は「ぐるっと東京湾ウォーキング」に参加していただき有難うございます。

このウォーキングのコンセプトは「アクアラインの端から端まで東京湾に沿って歩く」に設定しており、アクアラインの木更津サイドをスタートして、川崎サイドの東扇島をゴールとしています。コースは海やウォーターフロントを味わえるように設定しており、普段電車や車の中から見景色と違った景色を楽しむことが出来るのではないかと思います。

サイクリングでは東京湾一周はワンイチで有名ですが、このイベントを機にウォーキングコースとしても認知度向上に貢献できればと思っています。

大会概要

開催日：2025 年 6 月 28 日～2025 年 6 月 29 日

受付場所：木更津市金田さざなみ公園

受付時間：AM9:30～AM10:30

スタート：AM11:00

ゴール：東扇島東公園

距離：103km

制限時間：28 時間

関門：エイド 4 (76km) 29 日 AM 8:00

エイド 5 (93km) 29 日 PM 12:30

参加賞：防水マートホーンケース



重要事項

- (1) 歩行中コースの確認は google マップ、もしくは現在地とコースが確認できるアプリを用いて行なってください。コース上に標識はありますが、市街地などは標識設置が困難であるため、標識を設置していない箇所もあります。従ってコース上の標識だけを頼ってウォーキングするとコースアウトする可能性が十分にあります
- (2) 夜間は必ずヘッドライトとバックライトをつけてください。
- (3) 夜間は大声を出さないように注意してください。特にエイド付近では地域住民が就寝していますので、騒音や大声を出すことは控えてください

必需品

- ✓ 携帯電話：LINE アプリ、地図アプリを必ず入れておいて下さい
- ✓ ヘッドライト、バックライト
- ✓ 雨具、防寒具
- ✓ コースポイント：受付で配布します
- ✓ 飲料
- ✓ マイカップ
- ✓ その他：常備薬など個人で必須と思われるもの

携帯電話、ヘッドライトを持参していない人は参加していただけないので、必ず持参して下さい



地図アプリ

Google マップ(アンドロイド)

下記の qr コードを読めば google マップが表示されます (HP にも載せております)

現在地が表示されない場合、右上にある google マップのアイコンをタップして下さい



Google マップ(アイフォーン)

Google マップをスマホに表示、保存するには Google マップアプリをダウンロードし、更に Google アカウントに登録、ログインする必要があります。従って予め Google アカウント登録を前もってしておく必要があります。

後は上記 Google マップ (アンドロイド) と同じ方法で表示されます

スーパー地形(アイフォーン)

スーパー地形のアプリを Apple Store からダウンロード

アプリを開き、現在位置アクセスを許可

右下の「地図」から Google Map(標準)を選択

イベントの HP から gpx ファイルをダウンロード



iPhone のホーム画面から「ファイル」→「ダウンロード」を開きダウンロードしたファイル「(イベント名) .gpx」を開くと、スーパー地形のアプリにコースが表示されます



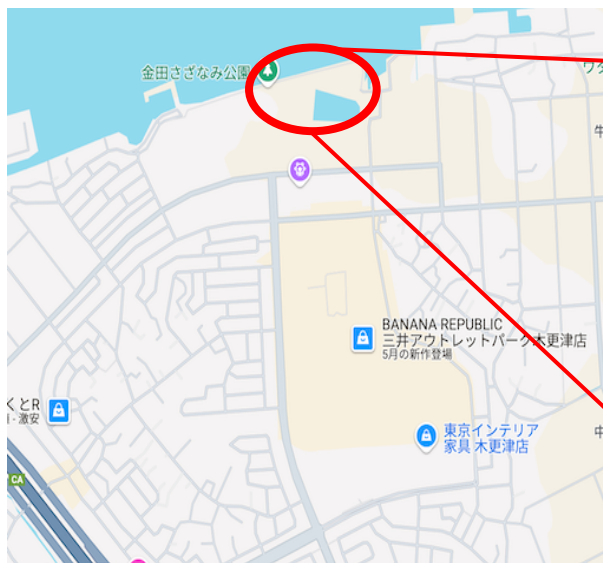
<受付>

ぐるっと東京湾ウォーキングでは案内ハガキを送付しておりません。
 予めHPからゼッケン番号を確認し、その画面を受付で提示して下さい（予めこの画面をスクリーンショットで保存しておくとう受付がスムーズになります）

<会場>

・木更津市金田さざなみ公園

- 受付会場へは公共交通機関の利用をお願いします
- 当日は三井アウトレットのリニューアルにより交通機関が混雑する恐れがありますので、余裕を持って来場して下さい
- 受付会場は金田さざなみ公園の東側になります
- トイレの数が少ないので、会場入り前に済ませておいた方がいいです
- 自販機はありませんので注意して下さい



<受付>

↓
 ご自身のスマホにゼッケン番号とバーコードを表示して下さい（HPから）
 バーコードを受付で読み取り、お名前を確認します
 受付パック（ゼッケン、コースポイント、荷物荷札、反射タスキ、参加賞）をお渡しします
 ゼッケンはエイド通過時にチェックしますので、見やすい位置につけて下さい

<荷物>

- 預かり荷物は1人1個預かります。
- 受付パックに入っている荷物荷札を預かり荷物につけて、預けて下さい
- 預かった荷物はゴールでお渡しします。コース途中でお預かりした荷物を渡すことは出来ませんので、必需品や貴重品は預けないようにお願いします。



スタート

場所	木更津市金田さざなみ公園
時間	AM 11:00

エイド 1

場所	市原市 八幡公園
距離	24km
備考	・ 飲料、スナック、ご飯系の軽食提供 ・ この先反射タスキを必ず付けてください

エイド 2

場所	習志野 海浜公園
距離	48km
備考	・ 飲料、スナック、麺系の軽食提供 ・ 海辺の方でも休憩できます。晴れていれば東京夜景が見れます ・ 隣接している霊園には入らないで下さい ・ エイドにはコースが川に沿って海辺に ってきてくださ い。コースからは イドが見えないた め、気をつけて下 い ら 入 エ さ

エイド 3

場所	セブンイレブン湾岸浦安インター店
距離	64km
備考	 ・飲料、スナック、ご飯系の軽食提供 ・コンビニエンスストアのトイレを利用できます ・休憩はコンビニの正面にある縁石でも出来ます ・周辺に民家がありますので、大声での話は控えて下さい ・エイド3を出ると直ぐに右に曲がり、歩道橋を上がって、道を横断します。 

エイド 4

場所	豊洲ぐるり公園
距離	76km
関門	29 日 AM8:00
備考	 ・飲料、スナック、パン系の軽食提供



- ・関門ポイントになります。AM8:00までに到着すれば大丈夫ですが、AM8:20 ぐらいを目処にエイドを出発するようにして下さい
- ・エイド4を出て、少し引き返し、豊洲大橋を渡ります



エイド 5

場所	東糀谷防災公園
距離	92km
関門	29 日 PM12:30
備考	・飲料、スナック、春雨の軽食提供 ・関門ポイントになります。PM12:30 までに到着すれば大丈夫ですが PM13:00 ぐらいを目処にエイドを出発するようにして下さい



ゴール

場所	東扇島東公園
距離	103kmm
制限時間	29 日 15:00
備考	・ 東扇島東公園には正面入口から入り、駐車場の後ろの歩道を通ってきて下さい。正面入り口から直接公園の中には入らないようにお願いします。 ・ 完歩書をお渡しします ・ 預かり荷物をお渡しします ・ ゴール付近の芝生や海辺で休憩出来ます ・ <u>公園の周りにはコンビニエンスストアなどの店はありませんので、注意して下さい</u> ・ 簡易な更衣テントを用意していますので、着替えはこちらで可能です ・ 当日は公園内で別のイベントが開催されていますので、ゴール付近でお客さんとの接触がないように気をつけて下さい



川崎駅行きバス

※ 当日は公園でフェスが開催されており、フェスのお客さん専用のバスが停まっておりますが、このバスには乗ることが出来ないでの注意して下さい

<東扇島東公園前停留所>

東公園から一番近い停留所になりますが、本数が少ないです

時刻表



<ダイワコーポレーション前停留所>

東公園から少し離れていますが、比較的本数が多いです

時刻表





ルール・注意事項

【ルール・注意事項】

◆参加にあたり

- ➡自身の体調管理のもと参加してください
- ➡当日、発熱のある方は参加を控えてください
- ➡持病等がある方は、医者と相談の上参加してください
- ➡常備薬がある方は必ず持参して下さい

◆必需品

➡ヘッドライト・バックライト

夜間歩行時、自身の歩行のためだけでなく、車から歩行者の存在を示すためヘッドとバックのライトが必要です。**ライトを持っていない、または夜間にライトをつけていない参加者は、その場で失格**としますので、必ず持参して来てください

➡防寒具・レインウェア

➡携行食、飲料

エイドステーションにおいて補給食や飲料は提供しますが、十分ではありませんので、自身での準備をお願いします

➡携帯電話

ウォーキングは基本的に**地図アプリ**でコースを確認して歩行します。また運営サイドとは LINE グループにて繋がるようにしていますので、これらのアプリが利用できるスマートフォンを持参してください。

➡お金

歩行中のアクシデントに備えて数千円を持参してください

➡ マイカップ

環境の面からエイドステーションでは紙コップを提供していません

➡ その他

必需品ではないがあると便利なグッズ

- ・ モバイルバッテリー
- ・ 皮膚保護クリーム
- ・ 救急セット（カットバン、湿布など）
- ・ サバイバルシート
- ・ テーピング

◆ 歩行中の注意事項

➡ 交通ルールを厳守してウォーキングしてください

- ・ 車や自転車に十分注意して、基本的には歩道を歩いてください
- ・ 無理な道路の横断はせず、必ず横断歩道のある場所で横断してください
- ・ 信号は守ってください
- ・ 歩道がない道路は、道路の端を 1 列になって歩いてください（並列歩行は危険です）

➡ マナーを守ってウォーキングしてください

- ・ 歩行コースはイベントの占有使用ではありません。コースは地域住民の生活の場でありますので、マナーを守って常識ある行動をとってください
- ・ 地域住民の気持ちになって下さい。自分がされて嫌な気分になる行動は慎んでください
- ・ トイレは綺麗に使って下さい。公共のトイレはイベント参加者以外の人も利用しますので、汚さないようにお願いします。またコンビニエンスストアのトイレを借りるときは店員に声をかけて下さい

➡ 夜間は大声を出さないように注意してください

- ・ 夜間住宅地を歩くときは静かに歩くようにして下さい。大声が騒音迷惑となる場合が十分にありますので注意して下さい



- エイド、ゴール場所も近隣に住宅がありますので、夜間は大声など迷惑になるような行為は避けて下さい

➡コースルートは地図アプリで確認してください

- コース上に道順標識はありますが、それだけを頼って歩くとロストする可能性がありますので、必ず GoogleMAP や地図アプリを確認して歩行して下さい

➡走らないでください

- このイベントはウォーキングイベントです。走っていることが分かれば失格になります

➡蛍光タスキは必ず反射板が見えるように装着してください

- 車から歩行者の存在を知らせるため蛍光タスキは大事であるため、必ず装着して下さい
- 蛍光タスキは必ずリュックの上からかけて、隠れたりしないようにして下さい。また手に持って歩いたり、リュックに括り付けるのは避けて下さい

◆リタイアの対応

➡リタイアは原則エイドをお願いします

➡リタイアする時は必ずスタッフにその旨を伝えてください

➡預かり荷物のある方は基本的には各自公共交通機関を利用してゴールまで取りに来て下さい

➡コース途中で体調が悪くなったり、怪我をした場合は緊急電話番号（ゼッケンに記してあります）に連絡して下さい。その際 LINE グループを利用して現在位置を運営サイドに連絡して下さい。運営サイドの車が迎えに行きます

【アプリの使用方法】

◆ Google マップ

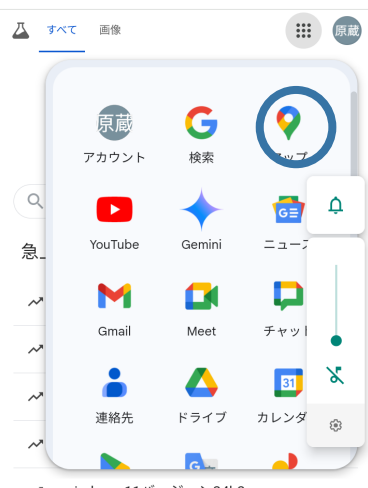
【コースマップの登録と表示】

- ① iPhone をお使いの方は、事前に Google アカウントを作成しておいて下さい
- ② iPhone の方は Google サイトから作成したアカウントでログインして下さい（Android をお使いの方はすでに Google アカウントでログインされているかと思います）
- ③ プログラムまたはHPにあるコースマップ QR コードを読み込んでください。コース線と現在地が記されたマップが出てきます。自動的にマイマップに登録されます
- ④ 現在位置がコース線上にあるように歩行して下さい

【コースマップの再表示】

コースマップを画面から消えてもマイマップから表示させる事が出来ます

- ① google サイトにアクセス
- ② 右上のアイコンをタップしてアプリを表示、「マップ」をタ



- ③ 保存済みを選択





④ マイマップを選択



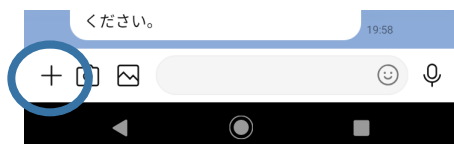
⑤ 本イベントのウォーキングコースを選択



○ 現在地の知らせ方

あらかじめ HP, コースポイント冊子にある LINE グループ QR コードからグループに参加しておいてください

- ① LINE アプリを立ち上げる
- ② 本イベントのグループトークを開いて下さい
- ③ 左下の「+」を選択



④ 位置情報を選択





⑤ 現在地が表示されますので「送信」

