



開催日:2026年3月28日-29日

開催地:東京都～千葉県



大会HP



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。

ぐるっと東京湾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」になります。今回は第2回目の開催となり、今年の1回目とは逆回りで東京サイドをスタートして、木更津サイドの鳥居崎海浜公園をゴールとしています。コースは東京ウォーターフロントから浦安、千葉市、そしてアップダウンのある袖ヶ浦、木更津と続きます。また所々に桜が見れるスポットがありますので、ウォーキングと一緒に楽しんでもらえればと思います。

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：2026年3月28日~29日

受付場所：大田区萩中公園

受付時間：AM7:30~AM8:30

スタート：AM9:00

ゴール：木更津市鳥居崎海浜公園

距離：100km

制限時間：28時間

関門：9:00 (エイド 5: セブンイレブン袖ヶ浦久保田店)

参加賞：LED ライト



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、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。

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、バックライトか LED アームライト
- ✓ 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を思われるもの

携帯電話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
ヘッドライト、バックライト（LED アームライト）は必需品とさせていただきます

必需品ではありませんが、推奨持ち物

- ✓ 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）
- ✓ 食料（お菓子、栄養剤など）



地図アプリ

Google マップ(アンドロイド)

下記の qr コードを読み込みと 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、ログインしている必要があります。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いません。
 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（ゼッケン番号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

・大田区萩中公園

- 受付会場へは公共交通機関の利用をお願いします
- 京急大鳥居駅から会場まで約300m（徒歩5分ほど）です



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、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	・大田区萩中公園 ➤ 一斉スタートになります
時間	AM 9:00

<エイド1 辰巳の森緑道公園>



場所	 <p>【赤矢印：  】 エイド1の入り方 【黄矢印：  】 エイド1を出た後の道順</p>
距離	20km 地点
軽食	惣菜パン
備考	 エイドを出た後は公園内から辰巳駅出入口横、そして歩道橋を渡り辰巳の森緑道公園の桜見エリアに入ります



<エイド2 セブンイレブン浦安湾岸インター店>

場所



- 【赤矢印： 】 エイド2の入り方
 【黄矢印： 】 エイド2を出た後のルート

距離 34km 地点

軽食 カップ麺

備考





夕方は一般お客さんの車の出入りが多いので気をつけて下さい



<エイド3 幕張海浜公園>

場所



- 【赤矢印：  】 エイド3の入り方
 【黄矢印：  】 エイド3を出た後のルート

距離 54km

軽食 おにぎり、ソーセージ、味噌汁

備考

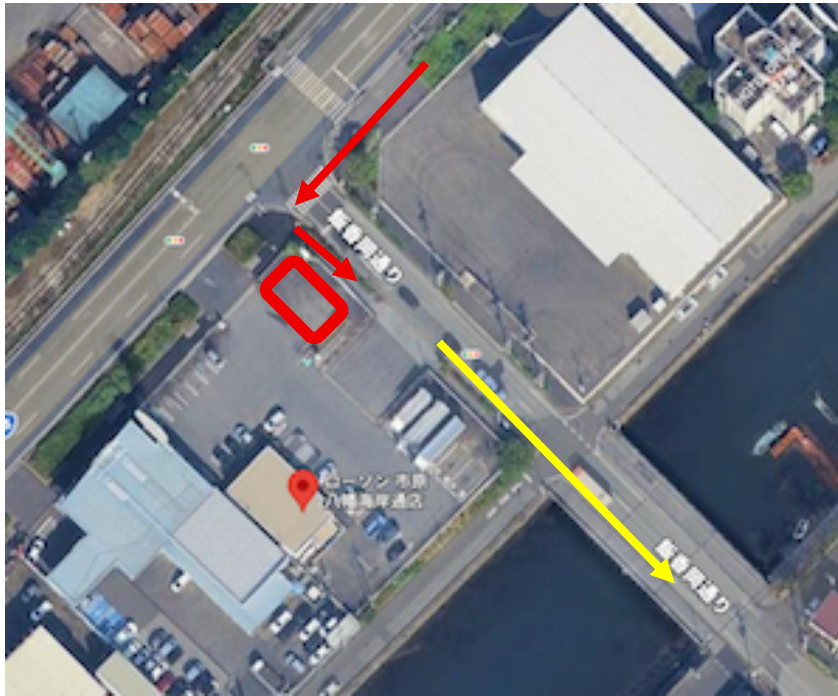




- ・エイド場所は公園入口からわんぱく広場を通り抜けた先にあります



<エイド4 ローソン市原八幡海岸通り>

場所



- 【赤矢印： 】 エイド4の入り方
 【黄矢印： 】 エイド4を出た後の道順

距離 72km 地点

軽食 コトコトスープ、パン

備考







<エイド5 セブンイレブン袖ヶ浦久保田店>

場所



- 【赤矢印： 】 エイド5の入り方
 【黄矢印： 】 エイド5を出た後の道順

距離 85km 地点

軽食 お茶漬け

関門 9:00AM (29日)

備考



コンビニエンスストアに入る前に必ず通過チェックを行って下さい



<ゴール 鳥居崎海浜公園>

場所	
距離	100km
軽食	春雨
関門	PM 1:00 (13:00 29日)
備考	 【ゴール】 <ul style="list-style-type: none">・完歩証をお渡しします・預かり荷物をお渡しします・簡易な更衣テントを用意していますので、着替え可能です



<木更津駅>

ゴール会場から JR 木更津駅までは約 1km (徒歩 15 分)になります



<🔥 天然温泉 湯舞音 袖ヶ浦店>

ゴールから最も近く午前から営業している銭湯は天然温泉 湯舞音 袖ヶ浦店になります
天然温泉 湯舞音 袖ヶ浦店は木更津駅から 2 駅隣の袖ヶ浦駅前にあります

天然温泉 湯舞音 袖ヶ浦店の営業は 9:00 AM になります



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・レインウエアー

➡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、自身の準備もお願いします

➡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

◆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

➡反射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**
- 反射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でお願いします



- ▶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

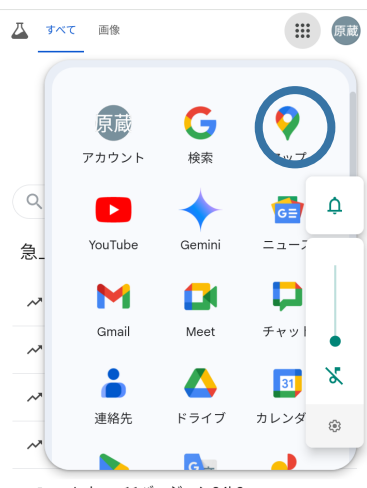
【コースマップの登録と表示】

- 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えます)
- 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





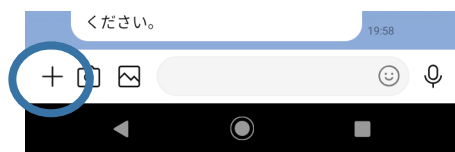
○ 現在地の知らせ方

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」

