

瀬田 晃さんの思いを日本海に。 (交通ルールを守ろう) (飲酒運転根絶)

第20回

日本横断

# 川の道 フットレース

■日本横断ステージ 516km ■千曲川～信濃川ステージ 260km

2025 4/30(水) ▶ 5/5(月・祝)

## 大会日程

### 日本横断ステージ

|           |                             |                                      |
|-----------|-----------------------------|--------------------------------------|
| 4/29(火・祝) | 受付・開会式・ルール説明会               | 東京都文京区 全国家電会館                        |
| 4/30(水)   | 7:30～8:30 出走確認<br>9:00 スタート | 東京都江東区 新木場駅前 (JR京葉線・りんかい線・東京メトロ有楽町線) |
| 5/1(木)    | 18:00 第1 関門閉鎖               | 埼玉県小鹿野町 両神荘                          |
| 5/2(金)    | 21:00 第2 関門閉鎖               | 長野県佐久市<br>佐久イン清水屋旅館                  |
| 5/3(土・祝)  |                             |                                      |
| 5/4(日)    | 14:00 第3 関門閉鎖               | 新潟県津南町 旧三箇小学校                        |
| 5/5(月・祝)  | 21:00 ゴール閉鎖                 | 新潟県新潟市 海の家 静浜亭                       |

### 千曲川～信濃川ステージ

|                     |
|---------------------|
| 受付・開会式・ルール説明会/佐久平駅前 |
| 11:00 スタート          |
| 14:00 関門閉鎖          |
| 21:00 ゴール閉鎖         |

主催 / スポーツエイド・ジャパン

大会事務局

埼玉県入間郡毛呂山町阿諏訪 1221  
TEL/049-294-5603 080-5085-5603  
Eメール info@sportsaid-japan.org  
<http://sportsaid-japan.org>

# 第20回 日本横断「川の道」フットレース 2025年4月30日(水)～5月5日(月・祝)

**日本横断ステージ 516km**  
4/30(火) 9:00 東京都江東区 新木場駅前 START

**千曲川～信濃川ステージ 260km**  
5/3(土・祝) 11:00 長野県佐久市 JR佐久平駅前 START

「川の道」とは太平洋(東京湾)から日本海(新潟市)までを結ぶ道です。日本を代表する大河、荒川(173km)と信濃川(長野県内では千曲川:367km)は、山梨県(甲州)、埼玉県(武州)、長野県(信州)の三国境に鎮座する甲武信岳によって、水流の行き先をそれぞれ太平洋と日本海に分けられています。荒川を太平洋から上流へと遡上し、分水嶺を越えて信濃川沿いに日本海へと続く道を私たちは「川の道」と呼ぶことにしました。

海から山へ、そして山から海へと2つの大河の生涯をたどる「川の道」は森羅万象の息吹すら感じられる道でもあります。荒川と信濃川の総延長に近い距離516kmを東京、埼玉、群馬、長野、新潟の1都4県をまたいで走り抜く、壮大でロマンあふれる「日本横断ステージ」のほか、本コースのほぼ中間地点にあたる長野県佐久市からスタートして日本海に抜ける「千曲川～信濃川ステージ」もあります。

## 開催形式

スタートからゴールまでを1ステージとします。ただし、主催者が定める場所3ヶ所(千曲川～信濃川ステージは1ヶ所)で各々2時間以上、計6時間(千曲川～信濃川ステージは自由)以上の休憩をとらなければなりません。

## コース

新木場駅前～東京湾・荒川河口～荒川遡上(戸田～熊谷～秩父)～上野村～信濃川下降(佐久～小諸・千曲川～信濃川ステージスタート～長野～長岡)～新潟市・日本海海岸～新潟市「海の家 静浜亭」(全長516.2km)

## 制限時間

■日本横断ステージ:132時間 ■千曲川～信濃川ステージ:58時間

## 記録

■各チェックポイント……通過時に各自スマートフォンから大会記録専用フォームに入力  
※全出走者の動向を主催者が把握するためにも通過記録の入力は必須です。  
■ゴール……主催者側で計測

## 完走証

当日発行(全員の記録は後日スポーツエイド・ジャパンの公式サイトにて公開)

## 表彰

日本横断ステージ男子1位～8位、女子1～2位 千曲川～信濃川ステージ男子1～3位、女子1位に賞品  
日本横断ステージ完走者全員に完走賞

## 参加資格

- ①日本横断ステージ(516km)は230km以上、千曲川～信濃川ステージ(260km)は140km以上のウルトラマラソン大会、またはそれに準じる大会で2022年3月以降に完走していること
- ②4月29日(月・祝)のルール説明会(千曲川～信濃川ステージは4月29日、または5月3日のルール説明会)に出席できること
- ③地図を読むこと
- ④主催者が定めるルール(注意事項等)、マナーを厳守できること
- ⑤20歳以上であること

## 参加賞

オリジナルスポーツウエア 他

## 参加料

■日本横断ステージ……36,000円  
■千曲川～信濃川ステージ……18,000円  
レスタポイントの休憩料(日本横断ステージ3ヶ所、千曲川～信濃川ステージ1ヶ所) オフィシャルエイドでの飲食代、傷害保険料を含む

## 参加定員

■日本横断ステージ:135名 ■千曲川～信濃川ステージ:65名

## 【注意事項】

- 主催者が設定したコースを忠実にたどり、各チェックポイントは必ず通過してください。道路上、CPでのコース誘導はありません。コース等、入念に確認した上で大会に臨んでください。
- コースを外れた場合は、必ず外れた地点まで戻って(戻る際は乗り物を利用して可)レースに復帰してください。コース通りにたどらない場合は失格となります。
- ランナーは、走行に必要なものをすべて背負って走ってください。走行に不要な荷物は、各レスタポイント、ゴールに搬送しますので、各々の場所での荷物の受け渡しが可能です。ただし搬送する荷物は容量が60ℓまでのリュックサック、ポストンバッグ、手提げ袋に入れたもの1つとし、スヌーズケース、キャスター付キャリーバッグは不可とします。寝袋など荷が大きくてバッグに入らない場合は、ベルト等を利用して1つにまとめてください。
- 給水用にマイカップを持参し、ゴミの削減にご協力ください。
- 日本横断ステージは主催者が定めるレスタポイント(155.9km地点「阿神荘」、251.0km地点「佐久イン清水屋旅館」、397.0km地点「旧三箇小学校」)3ヶ所で各々2時間以上、計6時間以上の休憩を必ずとってください。千曲川～信濃川ステージのレスタポイント(140.5km地点「旧三箇小学校」)での休憩時間は自由です。なお、各レスタポイントに寝具はありませんので、**各自で寝袋をご用意ください**。また、各レスタポイントに設定されている関門の時刻までに到達できないランナーは、そこでレース終了とします。
- レース中、ランナーと主催者の間で連絡をとり合う必要が生じる場合もあります。必ず携帯電話を持って通話可能な状態でレースに臨んでください。
- 自動車通行量の多い道路もあります。交通法規を遵守し、夜間のライト、点滅灯、反射材の装着等、安全を最優先に走行してください。
- 主催者による収容はありません。途中リタイヤする場合を想定して、事前に交通機関等による移動方法を確認しておいてください。
- 注意事項が守られていない、また安全走行ができていないと主催者が判断したランナーは失格とし、その場でレースを終了していただきます。
- 自然環境、道路状況等の諸事情により、コースを変更する場合があります。

## チェックポイント(CP)

※ASはオフィシャルエイドステーション

| チェックポイント | 日本横断ステージ | 千曲川～信濃川ステージ | 場所                                    |
|----------|----------|-------------|---------------------------------------|
|          | START    |             | 新木場駅前                                 |
| CP 1     | 2.9km    |             | 荒川河口「いかりデッキ」                          |
| CP 2     | 43.8km   |             | 戸田市・彩湖畔 (AS)                          |
| CP 3     | 55.2km   |             | さいたま市・上江橋東側 (AS)                      |
| CP 4     | 71.3km   |             | 吉見町・桜堤公園入口 (AS)                       |
| CP 5     | 80.6km   |             | 鴻巣市・大芦橋南西側                            |
| CP 6     | 92.9km   |             | 熊谷市・警察署前交差点                           |
| CP 7     | 114.7km  |             | 寄居町・波久礼駅前丁字路                          |
| CP 8     | 136.5km  |             | 秩父市・上野町交差点                            |
| CP 9     | 155.4km  |             | 小鹿野町・両神荘 体育館 (AS)<br>(第1レストポイント・第1関門) |
| CP10     | 177.9km  |             | 小鹿野町・志賀坂トンネル入口                        |
| CP11     | 215.5km  |             | 下仁田町下仁田交差点                            |
| CP12     | 251.0km  |             | 佐久市・佐久イン清水屋旅館<br>(第2レストポイント・第2関門)     |
|          | START    |             | 佐久市・JR佐久平駅前                           |
| CP13     | 257.0km  |             | 佐久市・長土呂南交差点                           |
| CP14     | 283.4km  | 26.8km      | 上田市・上田城址入口                            |
|          |          | 38.2km      | 苅原屋ミニパーク (AS)                         |
| CP15     | 307.1km  | 50.5km      | 長野市・篠ノ井橋北詰                            |
| CP16     | 320.2km  | 63.7km      | 長野市・善光寺                               |
| CP17     | 335.7km  | 79.0km      | 長野市・浅野交差点                             |
| CP18     | 352.2km  | 95.7km      | 飯山市・飯山駅                               |
| CP19     | 397.0km  | 140.5km     | 津南町・旧三箇小学校 (AS)<br>(第3レストポイント・第3関門)   |
| CP20     | 425.8km  | 169.1km     | 小千谷市・魚沼橋南詰                            |
| CP21     | 443.4km  | 186.5km     | 小千谷市・越の大橋西詰                           |
| CP22     | 455.7km  | 199.1km     | 長岡市・大手通交差点                            |
| CP23     | 478.7km  | 222.1km     | 三条市・三条大橋南詰                            |
| CP24     | 506.1km  | 249.4km     | 新潟市・大野大橋南詰                            |
| CP25     | 513.9km  | 257.2km     | 新潟市・日本海岸(川の道岬)                        |
| GOAL     | 516.2km  | 259.6km     | 新潟市「海の家 静浜亭」                          |

## 開会式・受付会場

### ■全国家電会館

東京都文京区湯島3-6-1  
TEL/03-3832-4291

## レストポイント

### ■両神荘

埼玉県小鹿野町両神小森707  
TEL/ 0494-79-1221

### ■佐久イン清水屋旅館

長野県佐久市中込1-22-3  
TEL/0267-63-1133

### ■旧三箇小学校

新潟県津南町大字三箇甲1328-1

## ゴールポイント

### ■海の家 静浜亭

新潟県新潟市中央区関屋 1-24  
TEL/070-4358-3158



■参加者には4月中旬に大会プログラム、コースマップを送付します。

# エントリー方法

## 日本横断ステージ(定員 135 名)

■A 優先エントリー《エントリー期間：12月17日10時～20日17時》\*日本横断ステージの参加資格を満たし、以下のいずれかの項目に該当する方のエントリーとなります。

- ① 前回(第19回)大会日本横断ステージのB 優先エントリーの出場選考に外れた方(ただし、エントリー条件を満たしていなかった方は除く)
- ② 本大会日本横断ステージ歴代優勝者
- ③ 前回大会日本横断ステージ男子8位以内、女子2位以内、千曲川～信濃川ステージ男子3位以内、女子1位でゴールされた方
- ④ 主催者(企画運営委員会)が特別にエントリーを認める方\*

\*超長距離走等において特筆すべき業績、経歴のある方、または本大会日本横断ステージ完走経験者(永久ナンバーカード取得者)、前回大会千曲川～信濃川ステージ完走者、および日本横断ステージ CP13(262km 地点) 関門時刻前到着者で本大会出走への熱い思いがあり、かつ主催者が定めるジャーニーランのルール、マナーをよく理解し、本大会の運営サポート(ルール、マナーの他者への伝達、啓蒙、緊急事態発生時の救援等)にあたることができる方は、それらのことについてエントリーフォームのエントリー理由記入欄に記述してください。

A 優先エントリーされた方については、主催者にて審査、選出し、その結果を12月24日までに対象者全員にメールにてお知らせいたします。

A 優先で選出されなかった方は、B 優先エントリー条件を満たしていれば、自動的にB 優先エントリーに移行となります。

参加料は参加確定後の送金となります。大会事務局からの案内にしたがって期限までに参加料を送金してください。入金の確認ができない場合はキャンセル扱いとなりやむを得ない事情を除き、次年度大会の優先エントリー権が消失します。

■B 優先エントリー《エントリー期間：12月19日10時～25日17時》\*日本横断ステージの参加資格を満たし、以下のいずれかの項目に該当する方のエントリーとなります。

- ① 本大会日本横断ステージ完走経験者(永久ナンバーカード取得者)
- ② 前々回(第18回)、または前回(第19回)大会千曲川～信濃川ステージ完走者、および日本横断ステージ CP13(262km 地点) 関門時刻前到達者

エントリー者数が定員(135-A 優先エントリー者数)を超えた場合は抽選を行い、その結果を12月27日までに対象者全員にメールにてお知らせいたします。

参加料は参加確定後の送金となります。大会事務局からの案内にしたがって期限までに参加料を送金してください。入金の確認ができない場合はキャンセル扱いとなりやむを得ない事情を除き、次年度大会のB 優先エントリー権が消失します。

\*日本横断ステージの一般エントリーはありません。\*日本横断ステージと千曲川～信濃川ステージの優先エントリーを重複してすることはできません。

## 千曲川～信濃川ステージ(定員 65 名)

■A 優先エントリー《エントリー期間：12月17日10時～20日17時》\*千曲川～信濃川ステージの参加資格を満たし、以下のいずれかの項目に該当する方のエントリーとなります。

- ① 前回(第19回)大会日本横断ステージのB 優先エントリー者で出場選考に外れた方(ただし、エントリー条件を満たしていなかった方は除く)
- ② 本大会日本横断ステージ歴代優勝者
- ③ 前回大会日本横断ステージ男子8位以内、女子2位以内、千曲川～信濃川ステージ男子3位以内、女子1位でゴールされた方
- ④ 主催者(企画運営委員会)が特別にエントリーを認める方\*

\*超長距離走等において特筆すべき業績、経歴のある方、またはスポーツイイド・ジャパンが主催する140km以上のジャーニーラン大会の完走経験者で本大会出走への熱い思いがあり、かつ主催者が定めるジャーニーランのルール、マナーをよく理解できる方は、それらのことについてエントリーフォームのエントリー理由記入欄に記述してください。

A 優先エントリーされた方については、主催者にて審査、選出し、その結果を12月24日までに対象者全員にメールにてお知らせいたします。

A 優先で選出されなかった方は、B 優先エントリー条件を満たしていれば、自動的にB 優先エントリーに移行となります。

参加料は参加確定後の送金となります。大会事務局からの案内にしたがって期限までに参加料を送金してください。入金の確認ができない場合はキャンセル扱いとなりやむを得ない事情を除き、次年度大会の優先エントリー権が消失します。

■B 優先エントリー《エントリー期間：12月19日10時～25日17時》\*千曲川～信濃川ステージの参加資格を満たし、以下のいずれかの項目に該当する方のエントリーとなります。

- ① 前々回(第18回)、前回(第19回)大会(日本横断ステージ、千曲川～信濃川ステージとも対象)の出場選考に連続して外れた方、またはDNSにより2年連続して出場が叶わなかった方 \*DNS=正式エントリー(参加料送金を伴うエントリー)したが、諸事情により出走を辞退されたケース(当選したが、正式エントリーされなかった場合は、ここには含まれません)
- ② 本大会日本横断ステージ完走経験者(永久ナンバーカード取得者)

エントリー者数が定員(65-A 優先エントリー者数)を超えた場合は抽選を行い、その結果を12月27日までに対象者全員にメールにてお知らせいたします。

参加料は参加確定後の送金となります。大会事務局からの案内にしたがって期限までに参加料を送金してください。入金の確認ができない場合はキャンセル扱いとなりやむを得ない事情を除き、次年度大会の優先エントリー権が消失します。

■一般エントリー《エントリー期間：2025年1月6日10時～10日17時》\*千曲川～信濃川ステージの参加資格を満たしていれば、どなたでもエントリーできます。

エントリー者数が定員数(65-優先エントリー者数)を超えた場合は、1月13日に抽選を行い、その結果を1月14日までに対象者全員にメールにてお知らせいたします。

参加料は参加確定後の送金となります。大会事務局からの案内にしたがって期限までに参加料を送金してください。入金の確認ができない場合はキャンセル扱いとなります。

\*優先エントリー受入者数で定員に達した場合は一般エントリー枠の募集は行いません。