

2026

1546 km

Km



R8
コース一部を
変更しました

開催期間

2026

4/1_{Wed} → 10/31_{Sat}

主催／スポーツエイド・ジャパン

本州縦断 青森～下関 1546km フットレース 2026 開催要項

言わずもがな、本州は我が国最大の島で、その面積は国土の60%を占めます。形状は北東から南西方向に湾曲しており、自ずと外湾側(太平洋側)と内湾側(日本海側)とでは距離に大きな差があります。

本レースは日本海側の国道7号線、8号線、9号線を基本的に辿ることにしました。全長は1546kmで、これは青森市から下関市までのほぼ最短距離にあたります。

また、本州縦断ステージの他にコースを3分割したステージ(R7、R8、R9ステージ)も設定しました。

なお、本レースの競技期間は主催者が定めた期間中であれば参加者の都合で自由に決定できるものとします。

開催期間	2026年4月1日(水)～10月31日(土) ※本州縦断ステージは4月1日～10月1日の間に、その他のステージは4月1日～10月20日の間にスタートしてください。
主 催	スポーツエイド・ジャパン
種 目	本州縦断(青森～下関)ステージ 1546km(制限時間720時間) 本州縦断(青森～下関～青森)ステージ 3092km(制限時間1500時間) R7(青森～新潟)ステージ 433km(制限時間216時間) R8(新潟～舞鶴)ステージ 531km(制限時間240時間) R9(舞鶴～下関)ステージ 582km(制限時間264時間) ※全て1ステージレースとなります
参加資格	■2023年3月以降に120km以上の夜間走を含むウルトラマラソン/ジャーニーランの完走経験、またはそれに準ずる経験がある20歳以上の健康な男女
コース	青森県・青森駅～大館市～秋田市～酒田市～新潟市(R7ステージゴール、R8ステージスタート)～富山市～金沢市～福井市～舞鶴市(R8ステージゴール、R9ステージスタート)～福知山市～香美町～鳥取市～松江市～益田市～山口市～山口県・下関駅、およびリバース(逆)コース
スタート	本州縦断ステージ……………JR青森駅前(またはJR下関駅前) R7ステージ……………JR青森駅前(またはJR新潟駅前) R8ステージ……………JR新潟駅前(またはJR西舞鶴駅前) R9ステージ……………JR西舞鶴駅前(またはJR下関駅前)
ゴール	本州縦断ステージ……………JR下関駅前(またはJR青森駅前) R7ステージ……………JR新潟駅前(またはJR青森駅前) R8ステージ……………JR西舞鶴駅前(またはJR新潟駅前) R9ステージ……………JR下関駅前(またはJR西舞鶴駅前)
完走証	PDFデータをメールにて送付 ※印刷物希望の場合は、大会事務局にご連絡ください。
完走賞	各ステージとも、完走賞として盾、またはメダルを別途有料(実費)にて製作し、お届けします。 ※完走者に改めてこの旨をご案内します。
参加料	■本州縦断ステージ 3,400 円 ■本州縦断往復ステージ 5,200 円 ■R7、R8、R9 ステージ 2,200 円 ※資料代・傷害保険料含む

チェックポイント設置地点

CP	距離 (km)		CP間距離 (km)	所在地
	〈R7〉			
START	0.0	0.0	0.0	青森県青森市 青森駅前
1	23.0	23.0	23.0	青森県青森市 浪岡・県道13号線分岐点
2	61.8	61.8	38.8	青森・秋田県境 矢立峠
3	81.2	81.2	19.4	秋田県大館市 市街・市役所前交差点
4	98.1	98.1	16.9	秋田県北秋田市 大堤丁字路・R105号線分岐点
5	124.4	124.4	26.3	秋田県上小阿仁村 道の駅かみこあに
6	179.4	179.4	55.0	秋田県秋田市 市街・山王十字路交差点
7	218.3	218.3	38.9	秋田県由利本荘市 本荘大橋北詰
8	255.5	255.5	37.2	秋田・山形県境
9	261.4	261.4	5.9	山形県遊佐街 十六羅漢岩展望台入口
10	281.3	281.3	19.9	山形県酒田市 酒田市役所前
11	333.9	333.9	52.6	山形・新潟県境
12	386.2	386.2	52.3	新潟県村上市 旭橋南詰・県道3号線分岐点
13	432.6	432.6	46.4	新潟県新潟市 新潟駅前
		0.0		新潟県新潟市 新潟駅前
14	476.9	44.3	44.3	新潟県燕市 大河津橋東詰
15	518.6	86.0	41.7	新潟県柏崎市 市街・柳橋町交差点
16	556.3	123.7	37.7	新潟県上越市 市街・下源入交差点
17	606.5	173.9	50.2	新潟県糸魚川市 青海駅前（～市振駅前/車両利用）
18	607.9	175.3	1.4	新潟・富山県境 境橋
19	662.9	230.3	55.0	富山県富山市 市街・城址公園前交差点
20	705.1	272.5	42.2	富山・石川県境 天田峠
21	726.7	294.1	21.6	石川県金沢市 市街・兼六園下交差点
22	781.6	349.0	54.9	石川・福井県境 牛ノ谷峠
23	806.2	373.6	24.6	福井県福井市 市街・裁判所前交差点
24	869.8	437.2	63.6	福井県敦賀市 西野神交差点・県道225号線分岐点
25	915.3	482.7	45.5	福井県小浜市 海岸通り・人魚の像前
26	945.6	513.0	30.3	福井県・京都府境 松尾寺前・県道564号線分岐点
27	963.3	530.7	17.7	京都府舞鶴市 西舞鶴駅前
			0.0	京都府舞鶴市 西舞鶴駅前
28	993.8	30.5	30.5	京都府福知山市 宮津街道分岐点（牧交差点手前）
29	1011.5	48.2	17.7	京都府・兵庫県境
30	1056.2	92.9	44.7	兵庫県香美町 村岡地域局前
31	1080.1	116.8	23.9	兵庫・鳥取県境 蒲生トンネル入口
32	1101.3	138.0	21.2	鳥取県鳥取市 鳥取砂丘会館前
33	1125.3	162.0	24.0	鳥取県鳥取市 魚見台
34	1201.1	237.8	75.8	鳥取・島根県境 県境の碑
35	1227.2	263.9	26.1	島根県松江市 市街・西津田交差点
36	1293.3	330.0	66.1	島根県大田市 和江港入口交差点
37	1331.7	368.4	38.4	島根県江津市 江津駅前
38	1391.8	428.5	60.1	島根県益田市 市街・中吉田交差点
39	1430.0	466.7	38.2	島根・山口県境 野坂トンネル入口
40	1485.6	522.3	55.6	山口県・山口市 長谷交差点・県道335号線分岐点
41	1507.5	544.2	21.9	山口県・宇部市 市街・宇部駅前交差点
GOAL	1545.7	582.4	38.2	山口県下関市 下関駅前

注意事項

- ① 必ずしも主催者が設定したコース通りに辿らなくてもよいことにしますが、各チェックポイント(本州縦断ステージ34ヶ所、R7ステージ9ヶ所、R8ステージ8ヶ所、R9ステージ13ヶ所)は必ず通過してください。不通過チェックポイントがあったり、乗り物による移動があった場合は失格となります。
- ② ランナーはスタート、各チェックポイント到着時間、およびゴール時間を大会専用フォームに必ず入力してください。スタート・ゴール地点や各チェックポイントに主催者側のスタッフはいませんので、正確な報告をお願いします。
- ③ 何らかの事情でコース途中のある地点から逆戻りしたり、離れた場合は、その地点まで乗物を利用して戻ることができます。
- ④ リタイヤする場合やアクシデントがあった場合は、速やかに主催者に連絡してください。
- ⑤ 専属サポーターをつけることができます。専属サポーターがいないランナーはすべての荷物を背負って走ることになります。
- ⑥ レース中の主催者からの情報提供(コース誘導等)は電話、Eメールにて行うことになりますので携帯電話は必携です。
- ⑦ 主催者はコース上の休憩、宿泊施設の案内、斡旋はいたしませんので、それらの確保はランナー自身で行ってください。
- ⑧ 自然災害や道路工事等により、定めたコースを大幅に変更せざるをえない場合は状況に応じて迂回してください。その場合も主催者に連絡してください。

エントリー方法

受付開始:2026年2月以降

- スポーツエイド・ジャパンの公式サイト「エントリーフォーム」(<http://sportsaid-japan.org/NEW/entry/>)から、スタート3週間前までにお申込みください。
- 参加料は下記口座までご送金ください。エントリーの受理と参加料の受領をもって正式エントリーとし、コースマップ等資料をお送りいたします。

■郵便局の払込取扱票による郵便振替

口座記号番号 00100-3-666815 加入者名 スポーツエイド・ジャパン

■銀行等、他の金融機関からの振込み

ゆうちょ銀行〇一九(ゼロイチキュー)店 当座0666815 加入者名 スポーツエイド・ジャパン

※〇一九(ゼロイチキュー)店は支店名一覧の「サ行・セ」のなかにあります。

問合せ先

スポーツエイド・ジャパン内 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 FAX/049-298-7788

E-mail info@sportsaid-japan.org

URL <http://sportsaid-japan.org/>

