

第21回

日本横断
自走

516km 260km

2026

4/30(木)

5/5(火・祝)

大会日程

日本横断ステージ

4/29(水・祝)

受付・開会式・ルール説明会 13:30~16:00 東京都文京区 全国家電会館

4/30(木)

7:30~8:30 出走確認
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(金)

18:00 第1閂門閉鎖

埼玉県小鹿野町 両神莊

5/2(土)

21:00 第2閂門閉鎖

長野県佐久市
佐久イン清水屋旅館

5/3(日・祝)

長野県佐久市佐久平駅付近
佐久平交流センター(予定)

千曲川～信濃川ステージ

受付・開会式・ルール説明会 9:00~10:30

11:00 スタート

5/4(月・祝)

14:00 第3閂門閉鎖

新潟県津南町 旧三箇小学校

14:00 閂門閉鎖

5/5(火・祝)

21:00 ゴール閉鎖

新潟県新潟市 海の家 静浜亭

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21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

2026年4月30日(木)～5月5日(火・祝)

「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(173 km)と信濃川(長野県内では千曲川: 367 km)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り、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 516 km 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(佐久市・千曲川～信濃川ステージスタート～長野市～長岡市)～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…………各自入力

完走証 Web 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～6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

①日本横断ステージ(516 km)は 250 km 以上、千曲川～信濃川ステージ(260 km)は 140 km 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 2023 年 3 月以降に完走していること

②4月 29 日(水・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)に出席すること
③地図を読めること
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ェア 他

参加料 ■日本横断ステージ …… 36,000 円 レストポイントの休憩料(日本横断ステージ3ヶ所、千曲川～信濃川ステージ1ヶ所)
■千曲川～信濃川ステージ …… 18,000 円 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: 140 名 ■千曲川～信濃川ステージ: 75 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も可)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、各レストポイント、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、ボストンバッグ、手提げ袋に入れたもの 1 つとし、ハードケース、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。

■日本横断ステージは主催者が定めるレストポイント(155.9km 地点「両神荘」、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トポイント(140.5km 地点「旧三箇小学校」)での休憩時間は自由です。なお、各レスト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、各レストポイントに設定されている閑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。

■給水用にマイカップを持参し、ゴミ削減にご協力ください。

■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も想定し、交通機関等による移動方法を事前に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)

※ASI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	38.1km		笛目橋
CP 3	43.8km		戸田市・彩湖畔(AS)
CP 4	55.2km		さいたま市・上江橋東側(AS)
CP 5	71.3km		吉見町・桜堤公園入口(AS)
CP 6	80.6km		鴻巣市・大芦橋南西側
CP 7	92.9km		熊谷市・警察署前交差点
CP 8	114.7km		寄居町・波久礼駅前丁字路
CP 9	136.5km		秩父市・上野町交差点
CP10	149.0km		秩父市・賀川丁字路
CP11	155.4km	小鹿野町・両神莊 体育館(AS) (第1レストポイント・第1閂門)	
CP12	177.9km		小鹿野町・志賀坂隧道入口
CP13	215.5km		下仁田町・下仁田交差点
CP14	236.2km		下仁田町・内山隧道入口
CP15	251.0km	佐久市・佐久イン清水屋旅館 (第2レストポイント・第2閂門)	
	START	佐久市・佐久平駅付近	
CP16	257.0km		佐久市・長土呂南交差点
CP17	283.4km	26.8km	上田市・上田城址入口
CP18	307.1km	50.5km	長野市・篠ノ井橋北詰
CP19	320.2km	63.7km	長野市・善光寺
CP20	335.7km	79.0km	長野市・浅野交差点
CP21	352.2km	95.7km	飯山市・飯山駅
CP22	383.2km	126.7km	信越国境・宮野原橋西詰
CP23	397.0km	140.5km	津南町・旧三箇小学校(AS) (第3レストポイント・第3閂門)
CP24	425.8km	169.1km	小千谷市・魚沼橋南詰
CP25	443.4km	186.5km	小千谷市・越の大橋西詰
CP26	455.7km	199.1km	長岡市・大手通交差点
CP27	478.7km	222.1km	三条市・三条大橋南詰
CP28	506.1km	249.4km	新潟市・大野大橋南詰
CP29	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

■佐久平交流センター（予定） (千曲川～信濃川ステージのみ)

長野県佐久市佐久平駅南4-1
TEL/0267-67-7451

レストポイント

■両神莊

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 140 名)

■A 優先エントリー《エントリー期間：12月 16 日 10 時～19 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 20 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 23 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、または前回大会千曲川～信濃川ステージ完走者、および日本横断ステージ 前々回 CP13(262km 地点)、前回 CP12(251km 地点) 関門時刻前到達者
- エントリー者数が定員(140-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(優先エントリー定員 50 名 / 一般エントリー定員 25 名)

■A 優先エントリー《エントリー期間：12月 16 日 10 時～19 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第 18 回、第 19 回、第 20 回大会千曲川～信濃川ステージに優先エントリー、あるいは一般エントリーし、3 年連続して選考に外れた方
- ②前回(第 20 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)
- ③本大会日本横断ステージ歴代優勝者
- ④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
- ⑤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、またはスポーツエイド・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 23 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第 18 回、第 19 回大会千曲川～信濃川ステージに一般エントリーし、連続して抽選に外れた方
- ②第 19 回、第 20 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)の選考に落選、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)
- ③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(50-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：2026 年 1 月 5 日 10 時～8 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(25)を超えた場合は、1 月 9 日に抽選を行い、その結果を 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。