

2018年3月吉日

各ロータリークラブ会員各位

東京日本橋ロータリークラブ  
会長 古沢 熙一郎

「東京オリンピック・パラリンピック マラソンコース（往路）歩こう会」  
ご参加のご案内

2014年よりスタートいたしました東京オリンピック・パラリンピックのマラソンコースの往路(約21.5km)を歩いてみようという企画は今年で5回目を迎えます。

2020年東京オリンピック・パラリンピックの開催が決定して以来、オリンピック・パラリンピックへの機運の高まりと同時に、首都のマラソンコースが世界に向けて発信できる美観を備えているか、特に日本橋の景観は誇りうるものであるかを再確認しようという計画が弊クラブ内で自然発生的に持ち上がり、この「歩こう会」の実施に結びつきました。

地区においてはスポーツ・文化支援委員会(旧名称:オリンピック・パラリンピック支援委員会)の望月耕次委員長を旗印に、ますます広がりが大きくなる予感がします。

参加地点はご自由にお選びください。途中リタイアもOKです。たくさんの皆様のご参加をお待ちしています。ただし、弊クラブで全体を統率することは不可能と思われるので、**原則的に各クラブ単位**の“同一行動”をお願い申し上げます。

なお、2020年東京オリンピック・パラリンピックマラソンコースは、現時点で確定ではございませんので変更になる可能性がある事をご了承ください。

記

開催日：2018年4月14日(土)

集合場所：東京体育館広場(第1集合場所) JR千駄ヶ谷駅・都営大江戸線A4出口

集合時間：午前9時(第1集合時間) スタート：午前9時30分

所要時間：約5時間半～6時間半(休憩含む)

歩行経路：

《第1集合場所》：東京体育館→四谷三丁目→四谷→飯田橋→水道橋→一ツ橋河岸→皇居→内堀通り→日比谷通り→増上寺(第2集合場所)→大門交差点→新橋→銀座→松屋デパート(第3集合場所)→日本橋(記念撮影)→神田→須田町交差点→岩本町・昭和通り→東神田交差点・江戸通り→柳橋2丁目→蔵前1丁目→駒形橋西詰→浅草雷門到着(全長21km)

《第2集合場所》：増上寺前公園内 12時30分(第一陣合流後スタート)

残距離・歩行時間：残り9km 約2時間半～3時間地点

《第3集合場所》：銀座松屋デパート前 13時30分(第一陣二陣合流後スタート)

残距離・歩行時間：残り6km 約2時間～2時間半地点

雨天対応：前日の4月13日(金)決定します。ご不明な場合は日本橋RC事務局に確認下さい。

その他：・別紙「注意事項」をご確認ください。

・ゴール後、入浴と懇親会(7,000円予定)を行います。

<浅草ROXまつり湯>台東区浅草1-25-15 ☎3836-7878

締切：3月30日(金)

以上

## 「東京オリンピック・パラリンピック マラソンコース（往路）歩こう会」注意事項

歩こう会を実施するにあたり、以下の点についてご注意願います。

### 「集合・歩行について」

- ・集合後、参加メンバーの点呼を取り準備運動（各自）の後、スタートします。
- ・コース詳細図をお渡しします。（コースタイム・トイレが記入されています）
- ・コースは比較的平坦ですが、長時間アスファルトの上を歩きますので、膝・腰・足などに痛みを生じた時は継続の自己判断をお願いします。当方は一切の責任を負いかねますのでご了承願います。
- ・歩行を途中で止め、離脱する時は、リーダーにその旨をお伝え下さい。
- ・医師の帯同及び第二第三集合地点にも医師はおりませんのでご了解願います。
- ・場所により歩道が狭いところがあります。また横断歩道も多数ございます。信号を守り、歩行には十分気をつけて下さい。
- ・食事・飲料は各自でご準備下さい。
- ・ゴミの処理は各自お持ち帰り下さい。
- ・参加者は何処からのスタートでも構いませんが、日本橋で記念撮影を行い、全員で日本橋を渡ります。
- ・クラブの法被・スタッフジャンパーをお持ちのクラブはご着用下さい。

### 「増上寺前公園（第2集合場所）から参加される方へ」

- ・増上寺担当スタッフに参加登録を行って下さい。
- ・東京体育館からおおよそ約3時間で増上寺に到着します。
- ・各自で準備運動を行って下さい。
- ・他の増上寺訪問者のご迷惑にならない様にご配慮をお願いします。
- ・増上寺からは公共トイレが少なくなりますので事前に済ませておいて下さい。コンビニ・駅のトイレが使用可能です。
- ・増上寺から浅草まで残距離約9km 歩行時間 約2時間半～3時間です。

### 「銀座松屋デパート（第3集合場所）から参加される方へ」

- ・銀座松屋担当スタッフに参加登録を行って下さい。
- ・増上寺から約1時間前後で銀座松屋に到着します。
- ・各自で準備運動を行って下さい。
- ・銀座中央通りは当日歩行者天国になっています。
- ・他の方にご迷惑にならない様にご配慮をお願いします。
- ・銀座松屋からは公共トイレが少なくなりますので事前に済ませておいて下さい。コンビニ・駅のトイレが使用可能です。
- ・銀座松屋から浅草まで残距離約6km 歩行時間 約2時間～2時間半です。

### 「日本橋にて記念撮影」

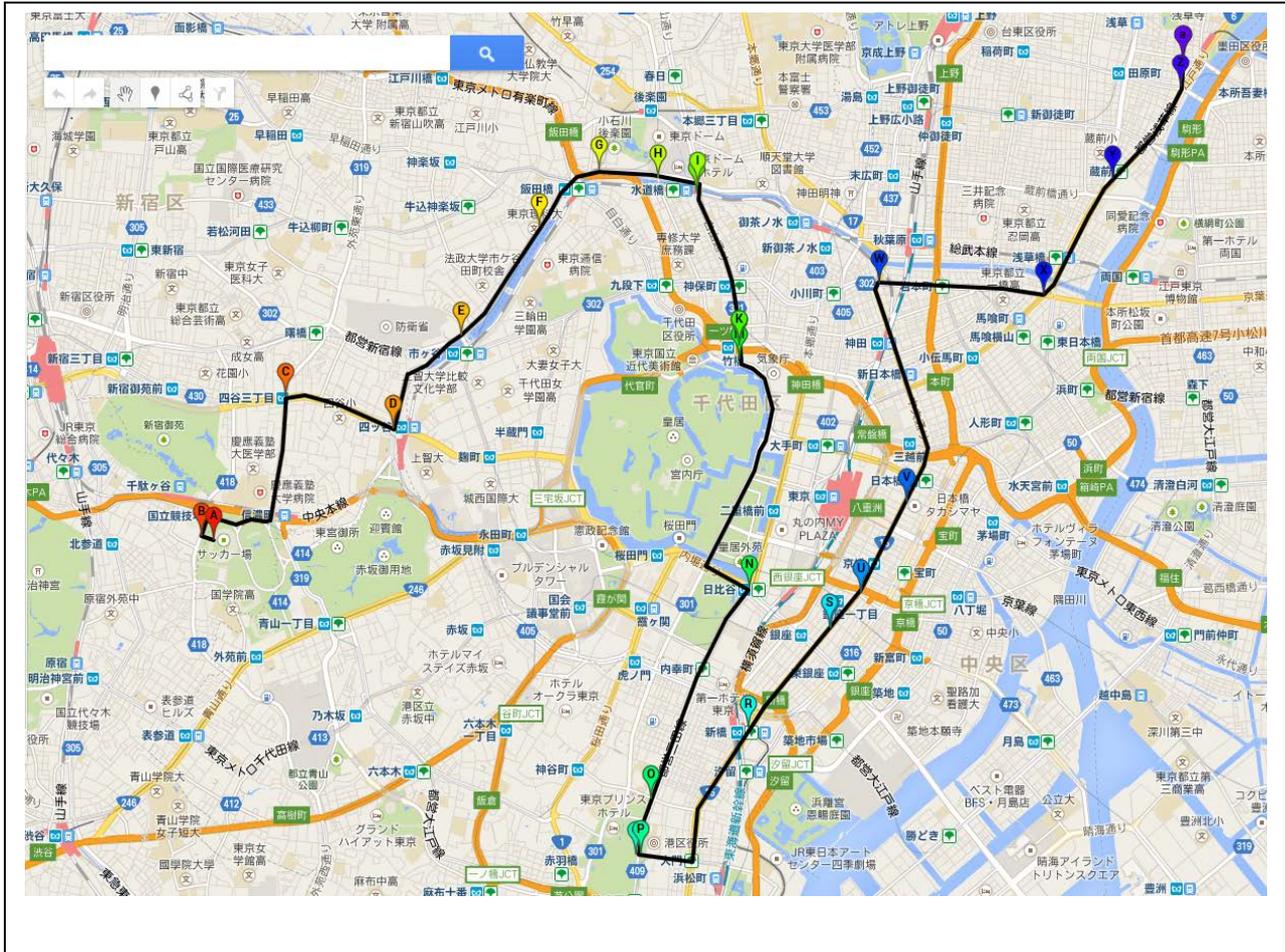
- ・日本橋の階段にて記念撮影を行います。

### 「雨天対応について」

- ・天気予報を確認し、前日に決行・中止を日本橋RCで決定します。恐れ入りますが、日本橋RC事務局へご確認ください。  
**東京日本橋RC事務局：03-3270-6660**
- ・前日のお知らせで決行の判断をしても、当日が雨の場合は中止します。

### 「到着後について」

- ・ご入浴をして汗を流して頂く事を考えています。（着替え等は各自ご用意下さい）
- ・懇親会を開催させていただきます。（自由参加）



<参加申込書>

- ・ 参加します。 (参加場所に必ずチェック☑をお願いいたします)

- 参加場所：  第1集合場所：東京体育館より (全長21km)  
 第2集合場所：増上寺前公園より (全長9km)  
 第3集合場所：銀座松屋前より (全長6km)

会 員 ご氏名 \_\_\_\_\_  
 携帯番号 \_\_\_\_\_

ご家族・ご友人 ご氏名 \_\_\_\_\_  
 ご氏名 \_\_\_\_\_

合計参加人数 \_\_\_\_\_ 名

- ・ 入浴&懇親会 (下記に、必ずチェック☑をお願いいたします)

参加 (男湯 名 女湯 名 合計 \_\_\_\_\_ 名)  不参加

<浅草ROXまつり湯>台東区浅草1-25-15 ☎ 3836-7878  
 入浴&懇親会代 (7,000円予定) は、当日徴収いたします。

返信先：各ロータリークラブ事務局