

# 第3回全国赤水ウオーク！東京大会2024 行程表(案)

会場調査・コース調査 5月2日./6月19日

開催日 令和6年10月5日(土)  
 場所 日比谷公園 かもめの広場 (東京都)  
 スタッフ集合 9:00 (厳守) 点呼。会場作り・受付準備 9:05~9:20 (スタッフは20名予定)  
 受付 9:00<sup>30</sup>~9:55  
 出発式 10:00~10:20 内容は別紙  
 (スピーチは短かく、注意とストレッチ)

NO	距離	主な地点	時間	備考
1	0	日比谷公園 かもめ広場	10:20	トイレ
2	50	西幸門前交差点	10:22	
3	300	西新橋一丁目交差点	10:27	右折
4	650	虎ノ門交差点	10:30	みずほ銀行前通過
5	700	内閣府 領土・主権展示室	10:31~11:20	見学 トイレ
6	750	虎ノ門交差点	11:25	みずほ銀行前直進
7	1300	霞ヶ関1丁目交差点	11:30	直進
8	1800	桜田門	11:35	通過
9	3100	皇居入場 大手門入る	11:40	全員一列に並び手荷物検査
10	3150	皇居 東御苑 入口	12:00	入場はフリー
11	3800	本丸休憩所 芝生広場 昼食(持参)	12:10~12:50	雨天時休憩所の周りを利用 トイレ
12	4000	江戸城天守台 <sup>定</sup> <sub>シート必要</sub>	13:00~13:10	見学
13	4200	北桔橋門 (きたはねばしもん)	13:15	通過
14	4300	北の丸公園	13:20	歩道橋渡る
15	4900	日本武道館 前	13:30~13:40	休憩 トイレ
16	5200	田安門	13:50	通過 右折
17	5400	九段下交差点(目白通り)	13:55	左折
18	5800	飯田橋2丁目交差点	14:10	直進
19	6300	飯田橋駅 交差点	14:15	歩道橋階段上がる
20	6500	飯田橋職安前交差点	14:25	左折
21	6800	小石川後樂園 受付前で	14:30~14:40	簡単に参加者の方へ感謝の言葉
22	—	小石川後樂園入園後 解散	14:50	入場券を配布し園内自由見学

<sup>内閣府</sup> 内閣府 領土・主権展示館の見学は1~2回大会を参考にしている。  
 霞が関2-8-1 虎ノ門ダイビルイースト(虎ノ門三井ビルヂング) 03-6257-3715  
 詳細は、後日内閣府の「斉藤専門官」と打合せ後決定する。

### 第3回全国赤水ウオーク東京大会2024のコース設計の考え方

○第2回大会とほぼ同じコースと考えています。

○小石川後樂園へのコースは1回大会のコースと第2回大会の2通りがベストでないか考えております。

○2回大会のコースは、第1回の参加者等から見所が無い・コースが単調・トイレが少ない・道が狭いなどの意見を頂き修正したものです。

○皇居への入場は、「大手門」・「北桔橋門」・「平川門」の3ヶ所です。坂下門は皇居行事がある場合、臨時で開けられます。2020年の令和天皇の「大嘗祭」にはその期間だけ開けられ小生も長時間並び参加し初めて入りました。平川門は、下級武士と流人が出入りする門であると聞かされる。従って「北桔橋門」に変更した所です。

○皇居の周辺の歩道は、沢山の方がジョキングを楽しんでおり、特に土・日は外国人も多く走っております。当大会は100名以上の方が列で歩きますので、ランナーとのトラブルを避けるため、極力コースから除外した。

1. 安全が図れて参加される方が楽しんでいただけるか。
2. 歩き易いか。歩道の大きさと交通量。
3. コースの高低差と交差点の危険度。
4. トイレ利用・休憩場所・昼食場所の雨天対策。
5. 水分補給のタイミング・時間の決定。
6. 生活者との協調を取れるか。
7. 借用・見学施設との折衝及び道路使用の届等
8. コース上及び立ち寄り先でイベント等の有無確認。
9. タイムテーブル（行程表）の作成。
10. 開催1週間前に複数の目で、最終下見を実施し工事等の確認し、当日朝参加者へ啓蒙を図り安全を期す。

NPO 法人茨城県ウオーキング協会

主席ウオーキング指導員

日野 勝博