NPO法人未来 20周年記念事業　20thANNIV.　認定NPO法人 未来

参加者のしおり

大会特設電話　090-9730-1089

WALKING RESORT TOTTORI

主催：認定 NPO 法人未来

実施協力：未来ウオーク実行委員会

〒682-0826　鳥取県倉吉市東仲町 2571
TEL/FAX：0858-27-0101
メール：wkentry@npo-mirai.net

SUN-IN 未来ウオーク

【公式 HP】 SUN-IN未来100kmウオーク
https://npo-mirai.net/public/100km_walk/12590

コース MAP 公開中

ようこそ、挑戦者（ツワモノ）たち！

挑戦の醍醐味あふれる「*SUN-IN 未来 100* キロウオーク」

みなさん、ここ鳥取県、実は男女そろって「歩かない県民ランキング」上位の常連って知っていますか？　公共交通機関が少なく、どこに行くにもクルマの必要な暮らし。そこでこの流れを変えようと、２００９年、私たち認定 NPO 法人未来は鳥取県の平井伸治県知事や日本・海外のウオーキング団体とともに「ウオーキング立県とっとり」を宣言しました。

毎年６月には「名探偵コナン」「三徳山」「中国庭園」「白壁・土蔵群」「鳴り石の浜」など鳥取県中部１市４町の自然、歴史・文化が楽しめ、初心者から中級者までアプローチしやすい「ＳＵＮ-IN 未来ウオーク」を開催、今年で 22 回を迎えました。また地元グルメやお酒・温泉文化を生かした「ガストロノミーウオーク」、健康増進の「ノルディック・ウォーク」などのウオーキング大会を開き、「ウオーキングリゾート鳥取」を目指してきました。

一方、ウォーキングの中・上級者ともなると、自己の踏破タイムの更新や仲間と励まし合っての完歩達成など、より「挑戦」の意味合いの強い大会を望むようになります。
そこで 12 年前から秋（毎年 11 月）、「挑戦者（ツワモノ）求む！」がキャッチフレーズに２４時間内で踏破する長距離の「SUN-IN 未来１００キロウオーク(日韓交流ウオーキング大会)」を始めました。

「自己の体力への挑戦」、企業・学校などグループ参加で「団結力やチームワークを養う」など、通常のウォーキングとはひと味違う「挑戦の醍醐味あふれる大会」です。１００キロのコースは１市４町にまたがり、一昼夜にわたる長丁場ですが、NPO スタッフや地元ボランティアが休憩所を用意し、万一の場合も回収に向かうなど、皆さんを２４時間体制で守りますので、ぜひ安心して思う存分、自らの体力と気力に挑戦して下さい。

認定 NPO 法人未来
理事長　岸田　寛昭

●大会当日までの注意事項

・参加者の入れ替わりや代理参加は認めておりません。
・「誓約書」を記入しておいて下さい。（大会当日受付の際、提出してください）
・歩行中に必要な物は、出発までにそろえておいて下さい。
（例：懐中電灯、点滅ライト、反射タスキ、バンドエイド、エアーサロンパス、飴や携行食、ペットボトル飲料、着替え等）
・住所等が変更になった場合は必ずお知らせください。

●会場駐車場・交通機関

・駐車場はル・サンテリオン東郷前、「燕趙園」駐車場（看板目印）をご利用ください。
・最寄りの駅「JR 松崎駅」から大会会場まで徒歩約 10 分です。

1．スタート受付

【主会場】燕趙園事務所前　　〒689-0715 鳥取県東伯郡湯梨浜町引地 565-1

●スタートまでの流れ

・受付・手荷物受付開始　AM１０：３０～　燕趙園事務所横大会本部受付（特設テント）
・出　発　式　　AM１１：５０～　燕趙園事務所前
・ス　タ　ー　ト　　AM１２：００

●受　付

・受付は必ず本人が行ってください。

・チーム参加の方は、代表もしくはトップの方が受付を行ってください。ビブスをお渡しします。

・誓約書は押印をして必ず提出してください。

・体調が悪い場合、身体に異常を感じましたら、無理せず棄権をお勧めします。

●手荷物預けの注意

・手荷物は受付で預け、ゴール後、大会本部で受け取ることが出来ます。

●出発式

出発式は、燕趙園事務所前・特設会場（東伯郡湯梨浜町引地 565-1）にて行います。

●スタート

・チェックカードを持参してスタートとなります。

2．歩行中の注意事項

●大会日間近の道路状況等によっては、コース変更等がありますので、ご了承願います。変更があった場合は、当日の説明にて発表いたします。

●コース上に立ち番スタッフはおりません。コース進行方向に白線での矢印表示と主な地点に「のぼり旗」及び「点滅ライト」を設置しており番号を所定の位置に付けています。道に迷ったら現在地の「のぼり旗」及び「点滅ライト」の番号を大会本部へ告げて進行方法を尋ねてください。

●歩行中、体調が悪くなったり、異常を感じてリタイアをされる場合は、現在地を把握できるようなるべく「のぼり旗」及び「点滅ライト」のあるところで、大会本部へご連絡願います。その際には、「のぼり旗」及び「点滅ライト」の番号を確認してからご連絡願います。

●歩行中に用心する事

・歩行中は、常にゼッケン及び反射タスキが見えるようにして下さい。

・グループの方は、ビブスにゼッケンを付けてバトンしてください。

・着替えたらゼッケン及び反射タスキも付け替えて下さい。

・暗くなったら懐中電灯・点滅ランプを必ず点灯して下さい。また、きちんと点灯するかどうか、事前に確認しておいて下さい。

・追越できない歩道や、歩道のない車道では縦一列で歩き、絶対に車道には出ないで下さい。

・信号のない横断箇所では、十分注意を払って横断するよう心掛けて下さい。

・道中ゴミは捨てないで下さい。袋等に入れて必ず持ち帰るようにして下さい。

・道路等へのゴミ捨て、歩行喫煙、吸い殻のポイ捨てをしないで下さい。

・給水場所に紙コップはありません。マイカップか空ボトルをお使い下さい。

・コース上の駐車場での座り込みはおやめ下さい。

・「声掛け追越」に努めて下さい。

３．チェックポイントについて

・各チェックポイントでは、ゼッケン番号と氏名を告げて、チェックカードを提示し、チェックを受けてください。チェックカードに時間を記入します。

・各チェックポイントで制限時刻を設けます。制限時間までにチェック出来なかった場合は、失格とさせて頂きますのでご注意下さい。(各ポイントの開設時間はチェックカード、またはしおりの 8～9 ページでご確認ください)

４．ゴール及びゴール後の流れ

・ゴールの場所は、スタートと同じ燕趙園事務所前・大会本部受付特設テントです。

・ゴールが近づいたら、ゼッケンが見えるように整えて下さい。

・ゴールされましたら、最終チェックをしてください。表彰式は行いません。ゴール後自由解散と致します。

・ゴール後、スタッフが記念撮影📷をさせて頂きます。写真、完歩証、メダルは後日郵送させていただきます。

・手荷物の受け取りは、大会本部スタッフへお申し出ください。

・ウォーク終了後は、ゆアシス龍鳳閣にてシャワーのみ可能（工事中のため）・休憩・仮眠も出来ます。

※シャワー・休憩室・仮眠室が利用できる「ゆアシス龍鳳閣無料入館券」を本部にてお渡しします。

※ゆアシス龍鳳閣のフロントに無料入館券を渡してロッカーキーを受け取ってご利用ください。
靴は靴ロッカーをご利用ください。

※石けん、シャンプーは備え付けております。タオル・バスタオルセットは有料レンタル（130 円）

※シャワー・休憩室・仮眠室のご利用は **１０日午後５時まで**です。時間までには退室願います。

※飲酒後の入浴はお控え下さい。また、入浴前には水分補給をお勧めします。

・最寄駅の「JR 松崎駅」までは徒歩約１０分です。

５．リタイアの手順

※決して無断で帰らないで下さい。連絡先：　大会本部：090-9730-1089

●手　順

①　大会本部へリタイアを告げる。

【チェックポイントでリタイアされる場合】

ゼッケン番号・氏名・チェックポイントの場所を電話で本部に連絡し、リタイアを告げて下さい。

【チェックポイント以外でリタイアされる場合】

最寄りの「のぼり旗」及び「点滅ライト」まで進まれて「のぼり旗」及び「点滅ライト」の番号をご確認の上、ゼッケン番号・氏名・のぼり旗、点滅ライト番号を電話で本部に連絡し、リタイアを告げて下さい。

②　救護車の到着を待っていただく。

・本部へご連絡いただきましたら、最善を尽くし早い救護対応をするよういたしますが、状況によっては、時間がかかることもありますので、ご了承願います。

③ **ゴール会場でリタイアのチェックを受ける。**

※リタイアのチェックを受けられましたら、ご帰宅されても結構です。

●脱水症／熱中症の注意

・食欲がない、吐き気、だるさ、けいれん、めまい、頭痛、身体が傾いている等の症状は、脱水症・熱中症かもしれません。

・対処法は塩分と水分、又はスポーツ飲料を少しずつ補給して下さい。頭は低くして下さい。ひどい時は棄権をお勧めします。

・オーバーペースは脱水症・熱中症に罹りやすくなります。塩分を摂らずに水だけを飲み過ぎると水中毒になります。

・ゴール地点では、極度の疲労時や飲酒後は入浴しないで下さい。ビールは水分補給にならないこともご承知おき下さい。

・予防には、スポーツ飲料等をのどが渇く前から小分けして飲んだり、梅干や蜂蜜、黒糖などの摂取も効果があるようです。

●保険について

大会行事参加中のケガについて、主催者が加入している傷害保険からの請求が可能な場合がございます。大会中の事故やケガについては速やかに本部までご報告ください。
会場までの行き帰りの道中での事故等についての責任は負えませんのでご了承ください。

※ 大会規約

・体調異変や事故・後遺症など、すべてを自己責任とします。

・走ること及び、走りに見える歩きを禁止します。

・信号を守ってください。黄信号は停止し、青の点滅時のみ駆け足を認めます。

・夜間は、懐中電灯・点滅ランプ（各自持参）を必ず点けて下さい。

各種認定について

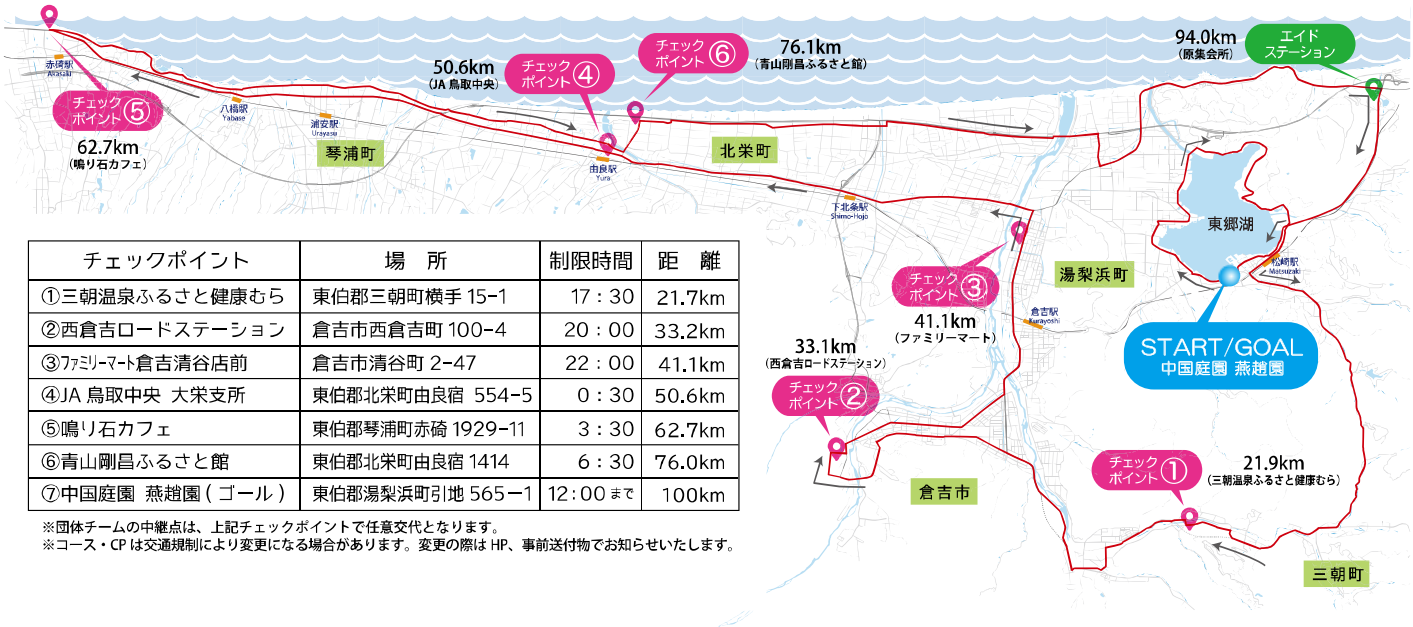
【未来ウオーク実行委員会】

「第１１回 SUN-IN 未来 100km ウオーク大会・完歩認定証」

本大会で完歩された方には、完歩認定証、及び完歩記念品（ネーム入りメダル）を後日お送りいたします。

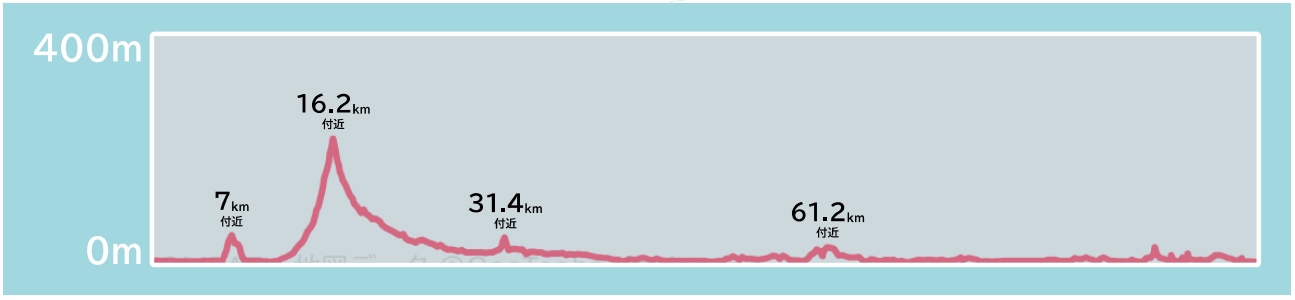
●コース沿線のチェックポイント・トイレ・コンビニ・スーパー等

※今大会は、チェックポイントでの飲食の提供はございませんので、各自お配りしましたコンビニエンスストアなどで使用できるクオカードをご利用ください。



チェックポイント	場　所	制限時間	距　離
①三朝温泉ふるさと健康むら	東伯郡三朝町横手 15-1	17：30	21.7km
②西倉吉ロードステーション	倉吉市西倉吉町 100-4	20：00	33.2km
③ﾌｧﾐﾘｰﾏｰﾄ倉吉清谷店前	倉吉市清谷町 2-47	22：00	41.1km
④JA 鳥取中央 大栄支所	東伯郡北栄町由良宿 554-5	0：30	50.6km
⑤鳴り石カフェ	東伯郡琴浦町赤碕 1929-11	3：30	62.7km
⑥青山剛昌ふるさと館	東伯郡北栄町由良宿 1414	6：30	76.0km
⑦中国庭園 燕趙園（ゴール）	東伯郡湯梨浜町引地 565-1	12：00まで	100km

※団体チームの中継点は、上記チェックポイントで任意交代となります。
※コース・CP は交通規制により変更になる場合があります。変更の際は HP、事前送付物でお知らせいたします。



所属市町		中継地点	のぼり旗 点滅灯	区間距離 （km）	累計距離 （km）	開設時間	制限時間 時速4.5km	トイレ	休憩	コンビニ、スーパーなど
湯梨浜町	START	燕趙園（スタート）		0.0	0.0	12:00	12:00	○	○	
		⚠「はわい温泉」看板を右へ	2	2.4	2.4			○		FamilyMart レークサイド湯梨浜町店(24h)
		Caféb ippo付近	4	2.6	5.0			○		
		あやめ池公園入口交差点 ⚠横断直進	6	4.5	9.5					
		三朝方面への階段上り口 ⚠東郷川を渡って信号付近左の階段へ		1.5	11.0			○		FamilyMart 湯梨浜町店(24h)
		波関峠頂上付近	9	5.4	16.4					
三朝町		片柴北野神社前交差点		1.9	18.3					
		三朝交差点（有楽付近）	12	2.2	20.5					
		⚠トンネル手前を斜め右へ	13	0.2	20.7					
		三朝温泉観光案内所 ⚠三朝橋手前を左へ		0.2	20.9					
	CP1	三朝温泉ふるさと健康むら	★	0.8	21.7	14:30	17:30	○	○	

CP：チェックポイント
AS：エイドステーション
🏁：のぼり旗
☼：点滅灯
🛒:スーパー
⊕:ドラッグストア

所属市町		中継地点	のぼり旗 点滅灯	区間距離 (km)	累計距離 (km)	開設時間	制限時間 時速4.5km	トイレ	休憩	コンビニ、スーパーなど
三朝町		⚠三徳川を渡って交差点を左へ	14 ☼🏁	0.2	21.9					
		⚠16🏁付近、斜め左の裏道へ	16 ☼🏁	1.4	23.3					
	⚠変更	⚠わかとり大橋（三徳川）渡らず直進 ※三徳川沿いを歩く	17 ☼🏁	0.4	23.7			○		LAWSON 三朝温泉店(24h) ※コースから少し離れた場所
	⚠変更	⚠加茂橋（三徳川）渡らず直進 ※三徳川沿いを歩く	18 ☼🏁	0.4	24.1					
	⚠変更	⚠県道21号線合流、21号線を直進	19 ☼🏁	0.5	24.6					
	⚠変更	⚠横断歩道を横断　🏁20へ	20 ☼🏁	0.8	25.4					
倉吉市	⚠変更	大原橋(天神川)の交差点を横断ご橋を渡る →「大原橋西」交差点を横断して右折 （🏁22へ）	22 ☼🏁	1.0	26.4					
		「米田町」交差点	23 ☼🏁	1.7	28.1			○		LAWSON 倉吉米田店(24h)
				0.4	28.5			○		セブン-イレブン 倉吉上灘小学校前(24h)
		Sマート前		0.8	29.3			○		Smart 打吹店(9:00～21:00)
		倉吉めぐみ保育園・倉吉幼稚園付近 ⚠横断	25 ☼🏁	1.0	30.3					
		円形劇場くらよしフィギュアミュージアム （旧明倫小円形校舎） ⚠交差点を横断して左へ	26 ☼🏁	0.6	30.9			○		ZAG ZAG 倉吉南店(9:00～24:00)
		⚠「生田橋入口」交差点を直進		1.5	32.4			○		セブン-イレブン 倉吉生田(6:00～24:00)
		⚠さんさんプラザ倉吉を右折（🏁29へ）		0.3	32.7					
	CP2	西倉吉ﾛｰﾄﾞｽﾃｰｼｮﾝ	★	0.5	33.2	16:00	20:00	○	○	
				0.1	33.3					TOHO 西倉吉店(9:00～22:00)
		「西倉吉町東」交差点 ⚠横断して左へ		0.2	33.5					
		⚠小鴨川を渡る（🏁31へ）	30 ☼🏁	0.3	33.8					
				0.6	34.4			○		ココカラファイン 倉吉南(9:00～21:00) LAWSON 倉吉広瀬(24h)
				0.7	35.1					セブン-イレブン 倉吉新町(24h)
		打吹回廊		0.3	35.4					
		「宮川町ロータリー」交差点 ⚠横断（🏁33へ）	33 ☼🏁	0.8	36.2					TOHO ロータリー店(9:00～22:00)
				0.4	36.6					ココカラファイン シンヤクドー倉吉昭和店 (9:00～21:00)
		⚠「中部総合事務所先」交差点を左へ （🏁35へ）（国道179号）		0.8	37.4					
				0.8	38.2					コクミン 上井店(10:00～21:00)
		「山根西」交差点付近	37 ☼	0.4	38.6					
				2.2	40.8					TOHO 河北PLAZA(9:30～22:00)
	CP3	ファミリーマート倉吉清谷店 （TSUTAYA倉吉店）	★	0.3	41.1	17:00	22:00	○	○	FamilyMart 倉吉清谷店(24h)
湯梨浜町		「田後西」交差点 ⚠横断して左へ（県道320号・北栄町方面へ）	38 ☼	42.0	42.0					
北栄町		ローソンポプラ北栄町江北	39 ☼	0.9	42.9			○		LAWSON 北栄町江北(24h)
		ローソン 北栄町国坂		0.9	43.8			○		LAWSON 北栄町国坂(5:00～22:00)
		「北尾」交差点	41 ☼	1.3	45.1			○		LAWSON 北栄町北尾(24h)
		北条ワイン付近（松神地区）		1.9	47.0					
		ローソン 北栄町由良		3.0	50.0			○		LAWSON 北栄町由良(24h) TOHO 由良店(9:00～22:00) ウェルネス 北栄店(9:00～21:00)
		⚠「北栄町役場大栄庁舎前」交差点を 横断（🏁45へ）	46 ☼	0.4	50.4					
	CP4	ＪＡ鳥取中央 大栄支所 駐車場	★	0.2	50.6	18:00	0:30	○	○	LAWSON 由良駅前(7:00～22:00)

ＣＰ：チェックポイント
ＡＳ：エイドステーション

🏁：のぼり旗
☼：点滅灯

🛒:スーパー
⊕:ドラッグストア

所属市町		中継地点	のぼり旗 点滅灯	区間距離 (km)	累計距離 (km)	開設時間	制限時間 時速4.5km	トイレ	休憩	コンビニ、スーパーなど
北栄町				1.4	52.0			○		LAWSON 北栄町妻波(24h)
		⚠「大谷西口」交差点を 横断（🏁48へ）	48 ☼	1.3	53.3					
琴浦町		「二軒屋」交差点（山陰道高架下）	49 ☼	0.9	54.2					
		⚠「二軒屋」交差点先を過ぎて横断歩道を 横断（🏁50へ）	50 ☼	0.3	54.5					
		セブンイレブン 琴浦逢束	51 ☼	1.4	55.9			○		セブンイレブン 琴浦逢束(5:00～24:00)
				0.3	56.2					TRIAL 琴浦店(24h)
		ローソン 琴浦丸尾	52 ☼	0.8	57.0			○		LAWSON 琴浦丸尾(6:00～24:00) ココカラ 琴浦店(10:00～21:00)
		北中かまぼこ店西側 ⚠「八橋西」交差点を横断（🏁53へ）	53 ☼	1.8	58.8					
		道の駅 ポート赤碕	54 ☼	0.7	59.5			○		LAWSON ポート赤碕(7:00～19:00)
	CP5	鳴り石カフェ	★	3.2	62.7	20:00	3:30	○	○	LAWSON 琴浦赤碕(24h)
		⚠「CP⑤」を出て数メートル先斜め左の道へ （県道267号）	56 ☼	0.3	63.0					
		赤碕地区公民館		1.6	64.6					
		岩田釣具店（ポート赤碕下） ⚠横断直進（🏁57へ）		1.4	66.0					
北栄町		「大谷」交差点（山陰道高架下） ⚠横断直進	63 ☼ 64 ☼ 65 ☼	5.6	71.6					
		⚠コナン大橋の交差点を左へ（橋を渡る）県道167号		3.7	75.3					
	CP6	青山剛昌ふるさと館	★	0.7	76.0	22:00	6:30	○	○	
		道の駅 大栄 ⚠道の駅手前を右へ曲がる(71 🏁へ)		0.1	76.1			○		
		⚠突き当りを左へ ⚠国道９号線手前を右へ	72 ☼🏁 73 ☼🏁	0.7	76.8					
		ローソン鳥取大栄店	74 ☼🏁	1.7	78.5			○		LAWSON 鳥取大栄(24h)
		⚠北条湯原道路(工事中)横断→橋を渡って左折 （🏁75へ）	75 ☼🏁	2.5	81.0					
		⚠国道9号線を右折（歩道を歩く）	76 ☼🏁	0.3	81.3					
		道の駅 北条公園（⚠工事中）		0.3	81.6					
		⚠🏁77から側道へ（🏁77～79）	77 ☼🏁	0.3	81.9					
		⚠横断して階段を上る→国道9号線へ(🏁80)	79 ☼🏁	2.7	84.6					
		新天神橋(天神川) ⚠橋を渡って🏁81から側道へ	80 ☼🏁	0.5	85.1					
湯梨浜町		「新川・浜入口」交差点 ⚠交差点を右折（国道320号）	82 ☼🏁	0.5	85.6					
		⚠「湯梨浜町役場入口」交差点を左へ (数メートル先付近 83 🏁)		0.7	86.3			○		LAWSON 鳥取アロハ(24h)
		臨海公園駐車場(加藤釣具店・橋津川近辺)	85 ☼🏁	2.2	88.5			○		
		⚠「原」交差点を右折	89 ☼🏁	5.3	93.8					
	AS	原　集会所	★	0.4	94.2			○	○	
		あやめ池公園入口交差点（⚠横断直進）	92 ☼🏁	3.6	97.8					
		⚠ローソン→松崎駅入口を過ぎて すぐの公園を右折（🏁93へ）		0.8	98.6			○		LAWSON 湯梨浜松崎(24h)
	GOAL	燕趙園（ゴール）		2.3	100.0	1:00	12:00	○	○	缶ビール提供

ＣＰ：チェックポイント
ＡＳ：エイドステーション

🏁：のぼり旗
☼：点滅灯

🛒:スーパー
⊕:ドラッグストア

★詳しくは公式 HP 内のコース MAP(Google マップ)でご確認いただけます。
https://npo-mirai.net/public/100km_walk/12590

←コース MAP