

2025

12TH SUN-IN 未来

100KM  
WALK

2025年 11月 8日 ▶ 9日 PM12:00 START!!

距離：100km 制限時間：24時間



# 参加者のしおり

大会特設電話 090-9730-1089



主催：認定 NPO 法人未来

実施協力：未来ウォーク実行委員会

〒682-0826 鳥取県倉吉市東仲町 2571

TEL/FAX：0858-27-0101

メール：wkentry@npo-mirai.net



【公式 HP】

SUN-IN 未来 100kmウォーク



[https://npo-mirai.net/public/100km\\_walk/13234](https://npo-mirai.net/public/100km_walk/13234)



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 キロウォーク」

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・海外のウォーキング団体とともに「ウォ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 未来ウォーク」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「ガストロノミーウォーク」、健康増進の「ノルディック・ウォーク」などのウォーキング大会を開き、「ウォ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での完歩達成など、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キロウォーク(日韓交流ウォーキング大会)」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

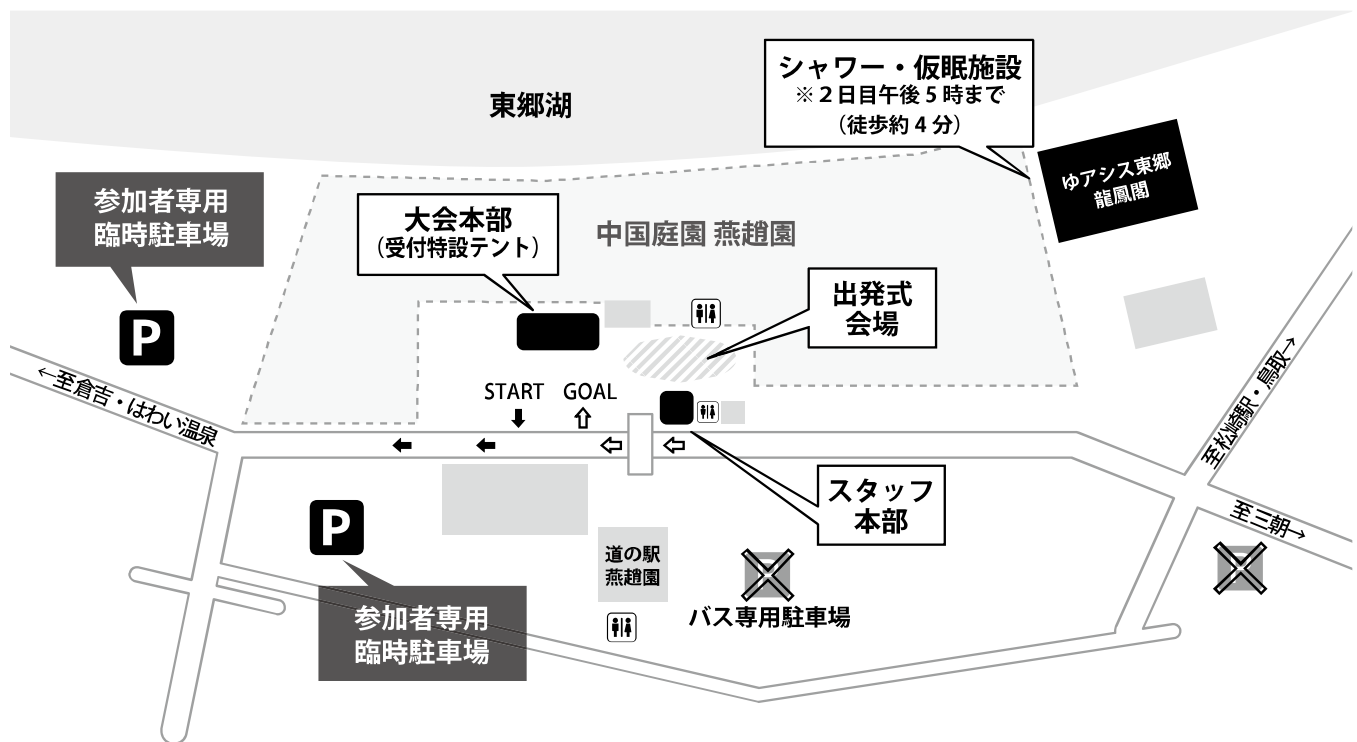
## ●大会当日までの注意事項

- ・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 | AM 10 : 30 ~ | 燕趙園事務所横大会本部受付（特設テント） |
| ・出発式        | AM 11 : 50 ~ | 燕趙園事務所前              |
| ・スタート       | PM 12 : 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下さい。
  - ・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、失格とさせていただ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7～9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📷をさせていただきます。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、大会本部受付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入浴（裸風呂のみ）・休憩・仮眠も出来ます。
  - ※入浴・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（250円）
  - ※シャワー・休憩室・仮眠室のご利用は**9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にいたしますが、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。

※チェックの際に入浴券をお渡しいたしますのでご利用ください。

## ●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。

## ※ 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。

## 大会認定について

### 「第12回 SUN-IN 未来 100km ウォーク大会・完歩認定証」

本大会で完歩された方には、完歩証、及び完歩メダル（ネーム入り）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

※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。

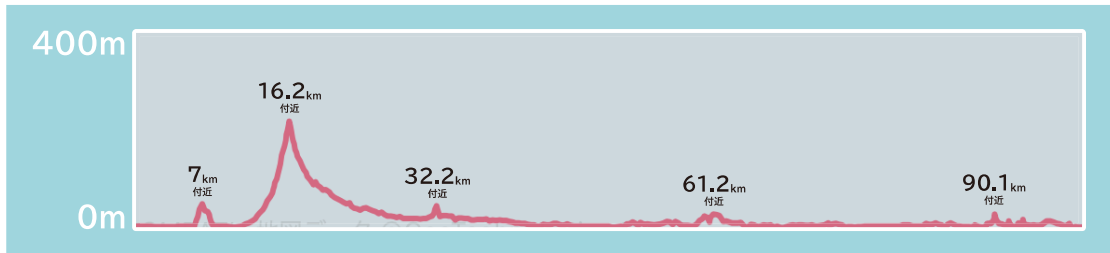
※20.7km付近からコースが変更になっていますのでご注意ください。



**のぼり旗 No.12(20.4km) ~ CP1**

「恋谷橋」を渡る  
↓  
渡ってすぐを左折 (川沿い)  
↓  
「三朝橋」付近を斜め右へ (21.1km)  
↓  
階段を上って  
「かじか橋 (三朝館向かい)」を渡る (21.4km)  
↓  
右折 (元の道へ)

※歩道が狭いので車に注意  
※迂回路内のぼり旗番号に注意 (No.94 ~ 97 あり)



HP でコースマップ (Google マップ) をご確認くださいませ

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
	START 燕趙園 (スタート)		0.0	0.0	12:00	12:00	○	○	
湯梨浜町	△「はわい温泉」看板を右へ	2 旗	2.4	2.4			○		FamilyMart レークサイド湯梨浜町店(24h)
	Café ippo付近	4 旗	2.6	5.0			○		
	あやめ池公園入口交差点 △横断直進	6 旗	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)
	波間峠頂上付近	9 旗	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 右折(有楽付近)	12 旗	2.2	20.5					
	恋谷橋(三徳川) △橋の手前で横断 左側通行	13 旗	0.2	20.7			○		
	△橋を渡って左折 旗94へ (プランナールみささ付近)	94 旗	0.1	20.8					
	三朝橋前付近 △交差点を横断→右へ 左側通行 旗95へ(万翠楼付近)	95 旗	0.3	21.1					
	かじか橋(三朝館向かい) △階段を登って旗96・97へ(足湯かじかの湯)	96 旗	0.4	21.4					
	△かじか橋を渡って右折	97 旗	0.1	21.5					
CP1 三朝温泉ふるさと健康むら	★	1.1	21.9	14:30	17:30	○	○		

CP: チェックポイント  
AS: エイドステーション

旗: のぼり旗  
○: 点滅灯

旗: スーパー  
旗: ドラッグストア

所属市町	中継地点	のほり旗 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 ☼	0.3	22.2					
	△ 15付近、斜め左の歩道へ	15 ☼	0.5	22.6					
	△ 16付近、斜め左の裏道へ	16 ☼	0.9	23.6					
	△わかとり大橋(三徳川)を渡る ※右側通行	17 ☼	0.4	24.0			○		LAWSON 三朝温泉店(24h) ※コースから少し離れた場所
	△橋(加茂川)を渡って交差点を右へ (県道205号)	19 ☼	0.6	24.5					
	△橋(天神川)を渡って「今泉」交差点を右へ (国道179号) 20へ	20 ☼	0.6	25.1					
倉吉市	△「大原橋西」交差点を左へ横断し直進 ※左側通行	22 ☼	2.6	27.7					
	「米田町」交差点	23 ☼	0.7	28.4			○		LAWSON 倉吉米田店(24h)
			0.3	28.7			○		セブンイレブン 倉吉上瀬小学校前(24h)
	Sマート前		0.9	29.6			○		セブンイレブン 打吹店(9:00~21:00)
	倉吉めぐみ保育園・倉吉幼稚園付近 △ 25へ横断 ※右側通行	25 ☼	0.9	30.5					
	円形劇場くらし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(関金方面)	26 ☼	0.7	31.2			○		ZAG ZAG 倉吉南店(9:00~24:00)
	△さんさんプラザ倉吉裏を右折 (29へ/県道501号/標識:琴浦方面) ※北条倉吉道路 倉吉西IC 米子・鳥取方面→	29 ☼	1.7	32.9					
	CP2 西倉吉ロードステーション	★	0.5	33.4	16:00	20:00	○	○	
			0.2	33.6					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	33.8					
	△小鴨橋(小鴨川)を渡る	30 ☼	0.2	34.0					
	△橋を渡って 「小鴨橋東」交差点を左折(横断)31へ (国道313号) ※左側通行	31 ☼	0.2	34.2					
	明治町公園		1.7	35.9			○		スーパーマルク 倉吉店(9:00~20:00)
			0.7	36.6			○		LAWSON 宮川店(24h)
			1.2	37.8			○		LAWSON 倉吉見日町店(24h)
	△「パチンコUFO倉吉店」手前を左折	35 ☼	0.0	37.8					
	△「倉吉大橋南」交差点を左折 (国道179号)	36 ☼	0.3	38.1					
			0.5	38.6			○		コジマ 上井店(10:00~21:00)
	「山根西」交差点付近	37 ☼	0.4	39.0					
		2.2	41.2			○		TOHO 河北PLAZA(9:30~22:00)	
CP3 ファミリーマート倉吉清谷店	★	0.3	41.5	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 ☼	0.9	42.4					
北栄町	ローソンポプラ北栄町江北	39 ☼	0.9	43.3			○		LAWSON 北栄町江北(24h)
			0.9	44.2			○		LAWSON 北栄町国坂(5:00~22:00)
	「北尾」交差点	41 ☼	1.4	45.6			○		LAWSON 北栄町北尾(24h)
	ジュンテンドー北栄店付近 △横断して左側通行	44 ☼	3.9	49.5					
			1.0	50.5			○		LAWSON 北栄町由良(24h) TOHO 由良店(9:00~22:00) ウェルキス 北栄店(9:00~21:00)
	CP4 JA鳥取中央 大栄支所 駐車場	★	0.6	51.1	18:00	0:30	○ 22時まで	○	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

☼:のほり旗  
☼:点滅灯

☼:スーパー  
☼:ドラッグストア

所属市町	中継地点	のほり旗 点滅灯・矢 印	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			1.8	52.4			○		LAWSON 北栄町妻波(24h)
	「大谷西口」交差点 △横断(◇48ハ) ※右側通行	48 ☆	1.3	53.7					
琴浦町	「二軒屋」交差点(山陰道高架下)	49 ☆	0.9	54.6					
	△「二軒屋」交差点先を過ぎて数メートル先横断 歩道を横断(◇50ハ) ※左側通行	50 ☆	0.3	54.9					
	セブンイレブン 琴浦逢東	51 ☆	1.4	56.3			○		セブンイレブン 琴浦逢東(5:00~24:00)
			0.3	56.6					TRIAL 琴浦店(24h)
	ローソン 琴浦丸尾	52 ☆	0.8	57.4			○		LAWSON 琴浦丸尾(6:00~24:00) ジャスコ 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ハ) ※右側通行	53 ☆	1.9	59.3					
	道の駅 ポート赤碕	54 ☆	0.6	59.9			○		LAWSON ポート赤碕(7:00~19:00)
	CP5 鳴り石カフェ	★	3.3	63.2	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 ☆	0.2	63.4					
	△岩田釣具店(ポート赤碕下) △横断直進(◇57ハ)		3.1	66.5					
北栄町	「大谷」交差点(山陰道高架下) △横断直進	63 ☆ 64 ☆ 65 ☆	5.5	72.0					
	△コナン大橋の交差点を左へ(橋を渡る) 県道167号		3.8	75.8					
	オブジェ(毛利園と鈴木園子) △左へ(青山剛昌ふるさと館方面)		0.5	76.3					
	CP6 青山剛昌ふるさと館	★	0.2	76.5	22:00	6:30	○	○	
	道の駅 大栄 △国道9号線を右へ(鳥取方面)	71 ☆→	0.2	76.7			○		
	△◇72から側道へ	72 ☆→	1.4	77.9					
	ローソン鳥取大栄店		2.2	78.9			○		LAWSON 鳥取大栄(24h)
	△ローソンを過ぎたら側道へ(◇73~75)	73 ☆→	0.1	79.0					
	△◇75から歩道へ	75 ☆→	2.4	81.4					
	道の駅 ほうじょう	77 ☆→	0.6	82.0					
	△◇79付近 歩道を歩行 ※横断あり、車に注意	79 ☆→	1.6	83.6					
	△◇80付近 ※横断あり、車に注意	80 ☆→	0.3	83.9					
	新天神橋(天神川)前 ※横断あり、車に注意		1.1	85.0					
新天神橋(天神川) △橋を渡って◇81から側道へ	81 ☆→	0.5	85.5						
湯梨浜町	「新川・浜入口」交差点 △交差点を右折(国道320号)	82 ☆→	0.4	85.9					
	△「湯梨浜町役場入口」交差点を左へ (数メートル先付近) 83		0.8	86.7			○		LAWSON 鳥取アロハ(24h)
	AS Ⓐ 長瀬公園(羽合大橋手前)		2.3	89.0	23:30	10:00	○	○	
	宇野海水浴場付近 △数メートル先で横断(◇87ハ) ※左側通行		4.6	91.3					
	△「原」交差点を右折(横断) 89ハ	89 ☆	5.1	94.1					セブンイレブン 泊東郷インター前店(6:00~23:00)
	AS Ⓑ 原 集会所	★	0.4	94.5	0:00	11:45	○	○	
	あやめ池公園入口交差点(△横断直進)	92 ☆	3.7	98.2					
	△ローソン→松崎駅入口を過ぎて すぐの公園を右折(893ハ)		0.7	98.9			○		LAWSON 湯梨浜松崎(休業中)
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

旗: のほり旗  
☆: 点滅灯  
→: 矢印

スーパー  
ドラッグストア