

さあ、東京を歩こう  
**TOKYOウオーク2018**  
 日本市民スポーツ連盟（JVA）認定大会

第**2**回  
**大会**  
 7/7 [土]  
 狭山丘陵と  
 瑞穂の街歩きを  
 楽しむウォーク

**瑞穂・武蔵村山エリア  
 ウォーキングコースマップ**

**スタート**  
**ゴール**  
 みずほエコパーク

→ Aコース	20km
→ Bコース	13km
→ Cコース	8km

**注意**  
 コース途中で  
 ゴミは捨てずに  
 持ち帰りましょう！

**Aコース  
 チェック印**

印

**ゴール受付時間**  
 各コース共に、午後1時から午後4時までにゴールしてください。

**「TOKYOウオーク2018パスポート」に  
 チェックを受けてください。**  
 各コース共に、スタート及びゴール時にスタッフが認定印を押しています。

**■注意事項**  
 ◎道路の信号表示に従って歩くなど、交通ルールを遵守するとともに、誘導スタッフの指示に従って歩きましょう！  
 ◎横一列に広がって歩くなど、一般歩行者、自転車、自動車等の通行に迷惑とならないよう注意して歩きましょう！  
 ◎こまめに水分補給を行いましょう！  
 ◎歩行喫煙やゴミ・吸殻のポイ捨てはやめましょう！  
 ◎コースマップをよく見て歩きましょう！

**●誘導スタッフ**  
 ※都合により誘導スタッフの位置が変更になる場合があります。

**CVS = コンビニ**



**救護を要する場合の連絡先**  
 「TOKYOウオーク2018」第2回救護本部  
**TEL:080-5895-3974**  
 ※この電話は、大会当日のみ有効です。

**大会やコースに関する問合せ先**  
 「TOKYOウオーク2018」第2回大会本部  
**TEL:080-5895-3975**  
 ※この電話は、大会当日のみ有効です。

主催 **東京都** 公益財団法人 **東京都スポーツ文化事業団** 一般社団法人 **日本ウォーキング協会** 共催 **産経新聞社** 特別協賛 **LION**

後援 中央区、港区、江東区、世田谷区、中野区、練馬区、立川市、府中市、国分寺市、国立市、狛江市、武蔵村山市、瑞穂町

URL: **Facebook** **Twitter** **Instagram**

地図作成協力 株式会社ゼンリン

**熱中症に気を付けましょう!!**  
 適度な水分補給や塩分補給を心掛けましょう。こまめな休憩を取りましょう。万が一の時、救急車を呼んだほうがいいのか迷ったら電話から**#7119**（携帯可）救急相談センターへ。山道には自販機はございません。予め水分を確保して歩いてください。