

# Instagram

インスタフォトコンテスト

コース上の見どころ、景色等の撮影写真を  
ご自身のInstagramにアップ。  
事務局の独断でステキな写真を撮影して  
くれた方にプレゼントを進呈します!!

詳しくは20ページをご覧ください。

参加してみてくださいね!

第3回

# 神戸 明石 ウルトラウォーキング

異国情緒あふれるオシャレなみなと街 **神戸**  
海峡と食歴史の街 **明石**  
見どころ満載!!

## 【コース】

(スタート) 六甲アイランド アイランドセンター駅前イベント広場 → 六甲アイランドマリンパーク - H A T 神戸 → ポートアイランド-神戸空港島 → 神戸空港西緑地公園 (ラヴィマーナ神戸前) → ポートアイランドしおさい公園 (BEK O B E) → KIITO 神戸税関 → メリケンパーク → モザイク → 兵庫津 → 御崎公園 → 須磨海浜公園 → 舞子公園 → 大蔵海岸 → 明石公園 → 長田鉄人 28 号 → 湊川隧道 → 湊川公園新開地 → 湊川神社 → 元町商店街 → 南京町 → 北野異人館 → 東遊園地 → みなとのもり公園 → H A T 神戸 → 六甲アイランド アイランドセンター駅前 イベント広場 (ゴール)

■主催 NPO 法人日本ウルトラウォーキング協会

■事務局 アクトレップ株式会社

〒545-0014 大阪市阿倍野区西田辺町 2-6-21-322

TEL:06-6699-5000 FAX:06-6699-5800 E-mail: info@actrep.com

■当日緊急連絡先 080-4356-7800

下記二次元コードをスマホで読み取ってください。連絡用ラインは必ず登録をお願いします。

途中経過リザルト

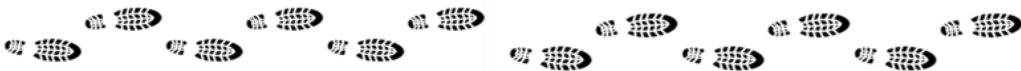


グーグルマップ



緊急連絡用 LINE





## ごあいさつ

このたびは「第3回神戸明石ウルトラウォーキング2024」にご参加賜り誠にありがとうございます。

六甲アイランドをスタート・ゴールとして異国情緒にあふれる西欧文化と融合した歴史のハイカラ港町神戸のベイエリアから海峡と歴史グルメの明石まで行って帰ってくるコースとなっております。

往路はベイエリアを中心とした海岸線コースです。

明石で折り返しての復路は市街地エリアの古き良き神戸、有名な観光エリアである南京町や異人館から六甲アイランドへゴールします。

都市型ウォーキングとなっており比較的アップダウンの少ないコースとなっておりますのでウルトラウォーキングに初挑戦の方にもコース上に数多くある見どころスポットを楽しみながら歩いて頂けることと思っております。

最後に皆様のご健闘とご発展を祈願し、私の挨拶といたします。

NPO 法人 日本ウルトラウォーキング協会          大会実行委員長 辻 祥光

## 大会概要

開催日： 2024年5月4日(土)～5月5日(日)

開催場所： 神戸市から明石市(六甲アイランド～明石公園 間往復)

受付場所： 六甲アイランド アイランドセンター駅 前 イベント広場  
午前7時30分から8時40分


競技開始： 午前9時00分から5分単位のウェーブスタート

ゴール会場： 六甲アイランド アイランドセンター駅 前 イベント広場

制限時間： 28時間 (5日13時30分)

閉門時間： **第5エイド 5日10時30分**

距離： 約102km



注 意 事 項：・主催者は、大会中に発生したすべての不慮の疾患や事故については一切責任を負いません。

参加者は、各自の責任において健康管理・貴重品管理に万全を期して下さい。

・コースは自動車の往来、自転車、歩行者の通行が多くあります。道路交通法並びに関連条例、マナーは厳守して充分注意して歩いてください。

**・夜間歩行は必ず反射タスキ、バックライトを装備ください。**

※手荷物(1人1個)はスタートゴール会場のイベント広場でお預かりします。受付時にお渡しした荷札を外れないようにしっかり付けて荷物預かり場所までお持ちください。

お預かりした荷物はゴール地点でしかお渡しできません。

歩行時に必要なもの(必携品、プログラム)は

必ず荷物から出してください。貴重品は入れないでください。

雨で濡れることが予想される場合は各自でご対応(ビニール袋に入れる等)をお願いします。

(貴重品は除く。濡損は各自の責任でお願いします。)

・紙コップの提供はございません。ホットドリンクは各自のコップをご利用ください。耐熱のコップをお勧めします。

大会でコース上を走る方がおられるという苦情が寄せられています。ウォーキング大会は歩くことを前提に関係各所と折衝をしておりますので、走られる方がいると大会の存続が危うくなります。ご理解の上、ご協力をお願いいたします。



## 大会開催に関するお願い

### ① 各感染症 感染防止対策について

- ・感染症拡大防止の観点から、次の対策を実施いたします。参加者の方には趣旨をご理解頂いた上で、円滑な大会運営にご協力をお願い致します。
- ・受付時、ご自身で検温等健康チェックを行ってください。チェック結果について問題がなかった確認のため、参加通知にご署名をお願いします。発熱並びに体調不良の方は、大会出場をお断りさせていただきます。
- ・受付時では更衣室は設置しません。ウォーキング可能なスタイルでお越し下さい。
- ・エイドではスタッフが調理した軽食は提供いたしません。原則個別包装のもの(おにぎり、サンドイッチ・お弁当等)をご提供いたします。

### ② ウォーキングコースおよび周辺地域への配慮を忘れずに行動願います。

- ・道路及び歩道は大会の占有使用ではありません。貴方が歩くそのコースは地域の方の生活の場です。迷惑になるような行動は避けましょう。ゴミは絶対に捨てないでください。

### ③ 安全第一！交通法規を厳守！無理な道路横断は禁止です。

- ・車の通るコースを歩く時は前後の通過車両に十分注意し、歩道のある側を歩いてください。歩道がない道路を歩く場合は、右側を一列で歩いてください。(歩道はないが路側帯が広く明らかに左側歩行が安全と思われる場合は左側歩行可)

### ④ 集団で歩く時は話し声に注意し、周囲に気を配りましょう。

- ・特に今回のコースは住宅地が多いです。夜間に集団で歩く時は静かに歩くことを徹底願います。エイドやエイド以外の一般のコンビニで休憩する際も周囲の住民の方に迷惑がかからないよう配慮願います。

### ⑤ 走らないでください！

- ・ウォーキング大会は歩くことを前提に警察等 行政機関等に開催許可を頂いております。歩くことがこの大会のルールですので絶対に走らないでください。

### ⑥ トイレはきれいに使いましょう

- ・コース上のトイレの場所は限られており、どうしても混雑します。エイド以外の一般コンビニはお店の方に声をかける、公衆トイレは汚さないよう気をつけてください。



## ⑦ リタイア対応について(必ず緊急 LINE か緊急携帯まで連絡下さい)

・リタイアは原則スタッフのいるエイドで申告もしくは緊急 LINE 連絡し、預け荷物ピックアップに最寄り駅より公共機関利用にてゴールまで帰ってきてください。深夜等で公共交通機関が運行していない時間帯は始発までエイド等で待機となります。※コース並走でJR、山陽電車(阪神電車)が走っております。六甲ライナー連絡はJR住吉と阪神魚崎です。阪急電車は六甲ライナー連絡ございませんのでご注意ください。

・各エイドの運営時間は、このプログラム(しおり)記載の時間帯となっています。

運営時間を過ぎて到着された場合はスタッフの判断でリタイアとなる場合があります。

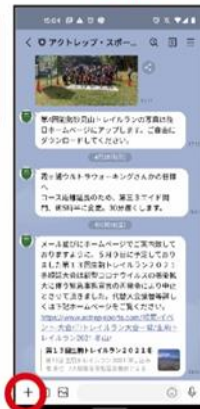
・やむを得ずケガ等によりエイド以外の場所でリタイアされる場合は、下記をご参照頂いてスタッフに現在地をお知らせください。(そのためにも緊急連絡用 LINE は必ず登録をお願いします。) レスキュースタッフがお車でエイドか最寄り駅までお送りします。

ただし、レスキュー車がくるまで相應の時間はお待ちいただく可能性がありますので、予めご了承ください。またこの時期ですので、お待ちいただく時間の防寒対策は各自でお願いします。

### ■ 現在地を知らせる方法 ■ ※事前に必ずアクトレップ緊急連絡 LINE の登録をお願いします。

低体温症・怪我・道迷い等の緊急時には、下記の方法で現在地をスタッフにお知らせすることが可能です。

- 1 アクトレップスポーツクラブ LINE ページ左下の一番左にある“+”を選択する。
- 2 右の位置情報を選択する。
- 3 地図上真ん中あたりの「この位置を送信」を選択すると、本部にお客様の位置情報が届きます。

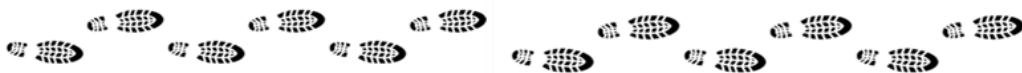


◆当日緊急連絡先

080-4356-7800



緊急連絡用



【参加者名簿】

受付／スタート>

## 「六甲アイランド アイランドセンター駅前 イベント広場」



※更衣室はありません。荷物預かりはスタート・ゴールのイベント広場で行います。ゴール後の休憩場所としてもご利用ください。(早い方は深夜ゴールになると思われませんが、近隣ホテルで後泊されると快適かと思われます)

※記録計測はゼッケン番号により、ゴール時間を測定しますので、ゼッケンは見やすい場所に付けてください。

※受付後はスタートまで密を避けてイベント広場でマスク着用のうえ待機願います。

※受付の混雑を避けるため案内ハガキに事前に検温、署名してご提出ください。

※荷物を預けられる場合、荷札を取り付けてください。(雨天時濡れることも想定されるのでお荷物をビニール袋に入れてお預け頂けると安心です)。

※荷物の中身はゴールまで取り出せません。プログラム、マップ類、ライト類、雨具(防寒具)は必ず持ち歩くようにお願いします。

## <受付/スタート時間>

受付:7:30~8:40

スタート時間	ゼッケン	スタート時間	ゼッケン
9:00	001~050	9:15	151~200
9:05	051~100	9:20	201~250
9:10	101~150	9:25	251~310

●開会式、ルール説明：実行委員長 辻 祥光

8:40~ 開会式、ルール説明

\*夜間歩行となりますので反射タスキ(貸出あり)ヘッドライト、バックライト等は必携です。

●駐車場 会場近隣の有料コインパーキングをご利用下さい。

最大料金設定のあるパーキングがお勧めです。

- ① P.ZONE 神戸ファッションプラザ:入庫後 24 時間最大 550 円 24 時間入出庫可  
ゴール会場の神戸ファッションプラザの直結駐車場です。
- ② タイムズ神戸ファッションmart:当日 1 日最大料金 550 円(24:00 まで)  
※ファッションmartイベント開催時は最大料金適用なし(要注意)  
早いゴールの方 24:00~6:00 まで出庫出来ません要注意
- ③ タイムズ向洋西公園:当日 1 日最大料金 500 円(24:00 まで)  
早いゴールの方 24:00~7:00 まで出庫出来ません要注意

受付スタート・ゴール  
駐車場①~③ 案内図





## ■都市型ウルトラウォーキング ルートの辿り方

※これまでの弊社他のウォーキングイベントと異なり、「神戸 明石」といった街中をコースとした大会独特の制約があり、誘導標識をこれまでのように分岐点に取り付けることが難しいです。(民家や交通標識等は貼り付け禁止とされています)

要は、誘導標識が十分に設置されていない状況でミスコースせずに各自が歩いて頂く必要があります。

下記の3種コース確認ツールを駆使してミスコースすることなく通行して下さい。コースは基本的に明石まで行って帰ってくるルートの為、同一道を往復する区間が非常に多いです。ウォーカーさん同志すれ違うことが多いのです。心の中で声掛け合って励まし合ってお互いのこと思いやって安全にすれ違って下さい。

- ① コースMAP(A3)2枚。A4地図が4面表示 受付時配布  
コースの全体像と間違い易い分岐点を拡大詳細図で確認可能



- ② スマホアプリのMAP利用 下記(再掲)の QR コード読み取ってインストール願います「GoogleMAP」webアプリの地図データと現在通行地点を把握してコース外れていないか確認して進む。

利点は見たい現在地点の拡大、縮小表示が簡単に出来る

グーグルマップ



### ③ コース分岐一覧表の利用(キューシート)

■ 第2回 神戸石臼トラウオーキング2023/4/29~30				六アイーボアイマシケンサー・高屋敷・清居・鶴子・明石折り返し ※清居→明石折り返し(山、海)はなりません。清居から上り坂見える上りコースです											
NO	MAP詳細	区間	距離	分岐・交差点名	交通機関	道路	道標	備考	所要	難易度	舗装	時速	休憩	休憩	備考
0			0.0	スタート トロイ広場		六甲山下高塚下道	山ノ内ルート	START、六甲アイランドセンター駅イベント広場	9:00	9:30	7.3	4.3	0	0	アイランドセンター
1			0.1	イベム広場南折戻橋南歩道	備考	直道	歩道	折戻し橋を直道にて横断(踏車1名)	9:00	9:30	7.3	4.3			↑
2			0.3	317シムルへの折		歩道橋上る	歩道橋	歩道橋にて六甲アイランド側南側道路を横断	9:04	9:38	7.3	4.3			マツノウ
3			0.5	10マツノウ		右折	歩道	マツノウ橋へ西へ左折	9:08	9:43	7.3	4.3			↑
4			0.3	1.3 野島橋		右折	歩道	野島橋南側を右折しテラス北遊歩道を上る	9:10	9:48	7.3	4.3			↑
5			1.2	2.2 ハイウ公園		直道	歩道	歩道直進右折しテラスに隣接したハイウェイ公園100mほど上る	9:20	10:04	7.3	4.3			アイランドセンター
6			0.7	2.3 小島橋南側折戻橋		直道	歩道	歩道直進直上り橋南側を直進	9:26	10:14	7.3	4.3			アイランド北口
7			0.3	2.4 小島橋南側折戻橋交差点		右折	歩道橋	小島橋南側の交差点を左折歩道橋にて六甲アイランド側南側道路を横断し、歩道橋上りを右折して六甲大橋東側歩道を北進	9:29	10:18	7.3	4.3			↑
8			1.5	4.3 六甲大橋		右折	歩道	六甲大橋東側歩道を右折し歩道橋上り(踏車1名)	9:39	10:36	7.3	4.3			南島橋
9			0.2	5.0 ハイポートハイウェイ高塚下		歩道	歩道	歩道直進直上りハイポートハイウェイ高塚下直上り歩道を直進	9:41	10:39	7.3	4.3			↑
10			0.6	5.6 神楽橋高塚下交差点		右折	歩道	歩道直進して神楽橋を渡る	9:46	10:48	7.3	4.3			↑
11			0.1	5.7 麓之丘入口		備考	右折	麓之丘入口交差点の横断し麓之丘住吉川橋南側歩道を直進	9:46	10:49	7	4.2			↑
12			0.4	6.1 御本町3		備考	右折	弓橋横断歩道を右折横断して麓之丘住吉川橋北側歩道を直進	9:50	10:55	7	4.2			阪神御影
13			0.8	6.9 御影西3		備考	直道	御影西3のフタマテ横断歩道を横断しシムル南側直道を右折横断(踏車1名)	9:57	11:06	7	4.2			↑
14			0.2	7.1 西沢大橋南端		右折	右折	長沢川橋南側の歩道橋を南側へ進み神戸製鋼折戻歩道住吉川橋南側歩道を直進	9:58	11:09	7.3	4.3			↑
15			1.3	8.4 榎川川 渡渡住吉川橋		備考	歩道	榎川川交差点を直進	10:09	11:28	7	4.2			阪神大石
16			0.6	9.0 中公園の森		備考	直道	中公園の森へ二こり路標的な分岐があるがトラック空室にて直道	10:15	11:38	7	4.2			↑
17			0.2	9.2 藤原ラフ南		備考	歩道	対向線にフタマテの厚みある扉扉ラフ南交差点を直進歩道橋を直進	10:16	11:39	7	4.2			阪神西宮
18			0.1	9.3 藤原海神通シーサイド分岐		左折	歩道	藤原海神通歩道を左折シロード下り藤原海神シーサイド遊歩道へ進み再び西進	10:17	11:40	7.3	4.3			↑
19			1.0	10.1 兵庫駅南東折戻橋		直道	歩道	サンズスター遊歩道	10:25	11:54	7.3	4.3			阪神西宮
20			0.4	10.2 兵庫駅南東折戻橋交差点		備考	歩道	約100mほど直進して休養施設横断後、直進して直道	10:26	12:00	7.3	4.3	0.05	0.15	阪神東甲子園
21	MAP 1	1.2	11.0 藤原海神通神戸学交差点		備考	直道	直道	藤原海神通神戸学線の1号交差点を直進横断し、右折	10:44	12:32	7	4.2			阪神神戸三宮
22	MAP 1	0.1	12.0 藤原上丁1目の南側		右折	歩道	歩道	藤原上丁1目の南側の50mほど南側のハイウェイ止めの南側歩道直進歩道を右折してみなとの森公園へ	10:45	12:34	7	4.2			↑
23			0.6	12.6 みなとの森公園への木階段		直道	歩道	みなとの森公園、駐車場の先を右折直上り木階段を昇りみなとの森公園のラックを周回してトイレの先を左折してハイウェイ方面へ	10:50	12:42	7.3	4.3			↑
24			0.4	13.0 神戸大橋入口		直道	歩道	みなとの森公園から直上りして歩道橋の上を直上り神戸大橋をハイウェイ方面へ南進	10:55	12:47	7.3	4.3			ポートミナル
25			1.5	14.3 中公園北		左斜め上	歩道橋	神戸大橋を渡り進んで一旦下った後、左斜めへ中公園北の歩道橋を渡る	11:04	13:06	7.3	4.3			中公園
26			1.5	15.0 市民広場		直道	歩道	ポート大橋より近い西側1段上歩道を南進市民広場直道へ直進	11:18	13:27	7.3	4.3			市民広場
27			0.2	16.0 南公園側水門		右折	歩道	南公園の橋を右折15mほどを直上り中央市民広場へ直進歩道橋へ	11:18	13:29	7.3	4.3			↑
28			1.0	17.0 富貴コングレゴチオ前		右折	歩道	中央市民広場南側歩道シロードを下り気味に富貴コングレゴチオセンター前を直上り直進歩道	11:26	13:43	7.3	4.3			医療センター
29			0.5	17.5 藤原山目		備考	備考	藤原山目交差点を直進	11:30	13:50	7	4.2			京ノ本1階
30	MAP 2	0.8	18.0 神戸大橋入口		備考	右折	右折	神戸大橋の南へ左折横断後右折して大塚上り、 <b>※工事重要注意 歩道橋1列歩行</b>	11:37	14:02	7	4.2			↑
31			1.5	19.0 神戸空港西		備考	歩道	神戸大橋より進んで直進して神戸空港へ直進	11:49	14:23	7.3	4.3			神戸空港
32			1.9	21.1 穴ノマエ前		備考	歩道	穴ノマエに突き当たる手前の横断歩道を右折横断、10mほどで歩道が狭くなるので駐車庫前を直進し、直進歩道橋へ(踏車1名)	12:05	14:49	7.3	4.3			↑
33			0.2	22.0 穴ノマエ西折戻橋公園		備考	歩道	西折戻橋公園の東2点を右折上り、内海を時折回りへ直進	12:07	14:53	7.3	4.3			↑
34			0.6	22.6 東エド 変換西橋端		備考	歩道	休養施設横断後、東エドで直進	12:12	15:02	7.3	4.3	0.10	0.30	↑
35	MAP 2	4.1	26.7 変換大橋入口		備考	備考	歩道	変換大橋交差点を渡り直上りして変換歩道へ左折し、ラフ南下を直進し、突出直りを右折	12:57	16:30	7.1	4.2			京ノ本1階
36			0.1	28.0 六甲大橋南側		右折	歩道	六甲大橋南側交差点の歩道直道へ直進	12:58	16:32	7.1	4.2			↑
37			1.1	27.0 歩道直上り右折分岐		右折	右折	六甲大橋南側を直上りして歩道橋へ直進	13:07	16:48	7.1	4.2			↑
38			0.2	28.1 一歩道直上り右折分岐		右折	右折	六甲大橋南側を直上りして歩道橋へ直進	13:09	16:50	7.1	4.2			↑
39			0.3	28.4 変換センター方角分岐		備考	備考	右折して横断歩道を直上り変換センター方面へ直進	13:11	16:55	7.1	4.2			↑
40			0.6	29.0 変換センター南交差点		備考	備考	横断歩道を直上り直上り直進	13:16	17:05	7.1	4.2			阪神東甲子園
41			0.4	29.3 ティーニクスロード交差点		備考	備考	ティーニクスロードが南西角にある交差点を直進横断後 右折して北進	13:22	17:12	7.1	4.2			↑
42			0.7	30.3 ティーニクス山崎コンドミ		左折	直道	直道	13:27	17:22	7.1	4.2			市民広場
43			0.1	30.4 ヘリポート北		備考	備考	ティール山崎直進して、ヘリポート北交差点を右折後、すぐに左折横断後、右折して歩道直進	13:28	17:23	7.1	4.2			↑
44			0.6	31.0 神戸学園南2ヶ所のバス停		備考	備考	神戸学園南2ヶ所のバス停を直上り直進し、30.8m地点で左折し山崎直道(踏車1名)	13:33	17:32	7.1	4.2			↑

ルート分岐点の進行方向(直進、右折、左折、高架ぐる、歩道橋上る...)を距離ごとに確認出来ます。

A3 地図の詳細図の「Q.番号」とキューシートの MAP 詳細列リンクしていますので合わせてご確認ください。

## 【コース 見どころ&エイド一覧】

### 〈スタート～第1エイド ポーアイ ラヴィマーナ神戸〉

地点名	距離	到着予想時間	情報	備考
六甲アイランド マリンパーク	1.0km	9:08～9:40	 	六甲アイランドの南の岸壁公園
ハワイ公園(俗称)	2.5km	9:20～10:05	 	ハワイを彷彿とさせる公園でコスプレイヤー撮影スポット
HAT神戸 兵庫県立美術館前 サンシスター像	10.3km	10:25～12:00		サンシスターの映える写真撮影
HAT神戸なぎさ公園	10.7km	10:30～12:05	 	神戸熊モニュメント
ポートアイランド 市民広場	15.8km	11:10～13:20		国際会議場、展示場、ホテルあり
神戸空港	20km	11:50～14:30		空港島へ大橋から1エイドまで往復路となる
〈第1エイド〉 空港西緑地ラグーン ラヴィマーナ神戸前	22.6km	12:10～15:05		※公園開場時間 10時～17時 〈昼食〉 海水池(人工ラグーン) 周回散策

## <第1エイドラヴィーマーナ神戸～メリケンパーク>

地点名	距離	到着予想時間	情報	備考
ポーアイ本島南散策	26.8km	12:55～16:30		上記地図のシークレット散策路 (工事区間有要注意) 飛行機、夕日と明石海峡大橋は最高
ポーアイしおさい公園	31.4km	13:30～17:50	 	BE KOBE モニュメントのあるメリケンパーク、モザイクを臨める絶景フォトポイント
ポーアイ北公園	33.3km	13:45～18:10		神戸大橋のたもとから臨むメリケンパーク、客船出入港
KIITO/神戸税関/ 日本一短い国道	34.8km	14:00～18:30	 	旧生糸検査所改装してデザイン・アートクリエイトする展示会場やオフィスのある「KIITO」や歴史を感じる建築物の神戸税関、日本一短い国道と見所満載エリア



地点名	距離	到着予想時間	情報	備考
フェリシモチョコレート ミュージアム	35.5km	14:10～18:40		チョコレートミュージアム
メリケンパーク BE KOBE	36.6km	14:20～19:00		こちらも有名な最初に「BE KOBE」モニュメントが設置されたお約束のフォトポイント
ポートタワー	36.9km	14:25～19:05		リニューアル工事完了。美しくなった姿をいれてパチリ
高浜岸壁 MOSAIC(モザイク)	37.7km	14:30～19:15	 	『umie MOSAIC』複合商業施設。ルートの岸壁遊歩道はアンパンマンミュージアムや旧神戸港信号灯 フォトスポット満載
兵庫大仏	39.8km	14:45～19:45		日本三大仏の一つ 神戸大仏

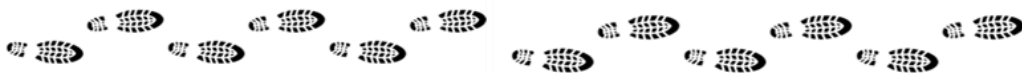


＜兵庫津 ～ 第2エイド 尻池街園＞

地点名	距離	到着予想時間	情報	備考
兵庫城跡石碑	40.4km	14:55～20:00		兵庫城跡、碑には「最初の兵庫県庁の地」と表記
兵庫運河沿い散策道	40.8km	15:00～20:05		兵庫津運河沿いプロムナード 200m
御崎公園 ノエビアスタジアム	41.7km	15:05～20:15		ヴィッセル神戸ホーム、第1回のエイドでした。今回はトイレ休憩のみで通過
＜第2エイド＞ 尻池街園	43.0km	15:15～20:30		御崎公園から西へ約1kmのイオン隣の緑地が第3エイド ＜夕食＞
須磨海浜公園 砂浜散策遊歩道	46.0km ～ 48.0km	15:40～22:00		須磨水族園からJR須磨までの約2km超の海浜散策遊歩道を明石海峡大橋に向かって歩きます
垂水平磯緑地 (往路のみ)	51.8km ～ 53.2km	16:30～23:20		国道2号線沿い滝の茶屋駅前左折で平磯緑地を垂水まで1.5km。約1km付近左手に公衆トイレ有

＜舞子公園(往路) ～ 第3エイド 明石公園＞

地点名	距離	到着予想時間	情報	備考
舞子公園 (往路)	56.1km	17:10～00:00		舞子公園バス駐車場横トイレ前
大蔵海岸遊歩道	58.2km ～ 60.8km	17:30～01:15	 	JR 朝霧駅南側の大蔵海岸こども広場からBBQサイト、龍の湯を経て、朝霧川大蔵なぎさ橋を渡り、スーパーラムー南沿いを西進する
明石魚の棚商店街	61.5km	17:55～01:25		約400年前に明石城の築城とともに誕生。地元では昔から「うおんたな」と発音
＜第3エイド＞ 明石公園 (折り返し地点)	62.2km	18:00～01:35	 	明石城跡を中心に つくられた公園 野球場、陸上競技場 に自転車競技場等運動施設も併設される ＜菓子類＞



地点名	距離	到着予想時間	情報	備考
明石天文科学館 北子午線表示柱	63.4km	18:30～02:20		日本標準時子午線を明示する表示柱で天文科学館の裏手(北側)高台になるので明石市街、大橋まで夜景も美しい






＜舞子公園（復路） ～ 第4エイド 妙法寺左岸公園＞

地点名	距離	到着予想時間	情報	備考
舞子公園 (復路)	67.4km	19:00～03:20		復路は海上プロムナード側には回らず2号線東へ直進
JR塩屋駅前 歩道橋	72.2km	19:45～04:35		JR塩屋駅まで2号線海側を東進。復路は塩屋歩道橋を渡り山側(北側)歩道東進
＜第4エイド＞ 妙法寺左岸公園	77.5km	20:30～05:55		元の国鉄鷹取工場の跡の鉄道テーマの公園 ＜菓子類＞

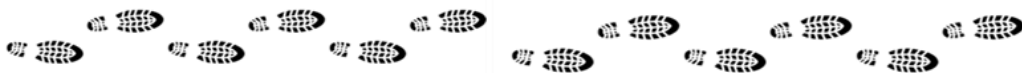
<新長田鉄人28号 ~ 湊川神社>


地点名	距離	到着予想時間	情報	備考
新長田 鉄人28号	79km	20:50~06:35	 	阪神大震災追悼の18mもの巨大鉄人28号モニュメント。広場地下の新長田駐車場にトイレあり
湊川公園~新開地	84km	21:35~07:50	 	戦前から1960年代にかけては映画館・飲食店を中心とした神戸一の繁華街。湊川公園には1924年に当時、東洋一90m神戸タワー建設。老朽化で1964年取り壊しまでランドマークとなっていた。
湊川神社	85.2km	21:45~08:15		楠木正成公をお祀りする神戸名社。楠公なんこうさんと親しまれる

## <元町商店街～神戸北野異人館>

地点名	距離	到着予想時間	情報	備考
元町商店街～南京町	85.7km ～ 86.8km	21:50～08:40		元町6丁目からアーケード(西国街道)を東へ南京町至ハイカラ異国文化あふれる区間
北野異人館 風見鶏の館	88.7km	22:20～09:15		トアロードから北野通りハンター坂を經由して上ると国指定重要文化財旧トーマス邸風見鶏の館
東遊園地	90.6km	22:35～9:45		1868年に神戸居留地の外国人が使う西洋式運動公園として歴史がはじまる。リニューアルで更にステキに
<b>&lt;第5エイド&gt;</b> <b>HAT神戸なぎさ公園</b> <b>(復路)</b>	93.6km	23:00～10:30 <b>閉門時間</b> <b>5日 10:30</b>	 	<軽食>





地点名	距離	到着予想時間	情報	備考
高羽大橋	97.0km	23:40～11:50		第3回より複雑な酒蔵市街地を回避し往路と同じルートを使用
第2工区入口	98.4km	23:50～12:15		第2工区交差点を横断後六甲アイランド方面へ右折
六甲大橋北	99.3km	24:00～12:30		六甲大橋を往路逆に六甲アインドへ海と山の両方の景観を見ながらフィニッシュへ
<b>&lt;ゴール&gt;</b> <b>六甲アイランド</b> <b>センター駅前</b> <b>イベント広場</b>	102.0km	00:15～13:30		記録証発行 フォトコンテスト ※六甲ライナー始発 05:39 制限時間 28 時間の 13:30 までに フィニッシュ



## 【フォトコンテスト】

今回のルートは神戸～明石の見どころが満載となっており、その魅力を参加者皆さん目線で写真に収めてSNSアップして頂ければと思います。ステキな写真(主催者独断)には協賛先様から頂いた豪華賞品をプレゼントさせていただきます

入賞の方には、ゴール会場でゼッケンNO(投稿時記載)表示しますのでゼッケン見せてお好きな賞品をGET！！

### <投稿方法>

#### ① インスタグラムへアップ

フィニッシュまでに公開アカウントでハッシュタグ「**#神戸明石ウルトラ2024**」をつけて5枚前後 自信作をアップ願います。

#### ② その他 SNS へアップ

フィニッシュまでにコメントで「**#神戸明石ウルトラ2024**」をつけて5枚前後 自信作をアップ願います。

ゴールでスタッフに UP した画面をお見せ下さい。

※5日未明の早い時間帯からゴールの方も随時審査し、いい写真にはゴール時点で賞品お渡しして参ります。

## ＜協賛特典一覧＞

協賛先	特典	利用方法	備考
神戸ベイシェラトン ホテル&タワーズ	神戸六甲温泉「濱泉」 通常大人 ¥2,800→¥2,000 へ割引	参加者本人 5月5日限り ゼッケン提示にて	営業時間 12:30～21:00 (受付 20:30 まで) 混雑状況によってお待ち願う場合がございます
ホテルプラザ神戸	BBQ 各プラン・ホテル内 各レストラン 10%割引 大会参加の旨伝え利用 前日までに要予約	参加者本人とご 家族友人 割引特典期限 5月31日まで ※ゼッケン or この しおり 提示	 BBQ レストラン  
恋野温泉うはらの湯	土日通常 ¥1,300→¥1,200	参加者本人 5月5日限り ゼッケン提示にて	営業時間 6:00～23:00 阪神・六甲ライナー 魚崎駅から北へ徒歩 6 分
神戸スイーツ 昭栄堂製菓	エイドでのスイーツ協賛 「神戸の ASSORT PIE」	昭栄堂スイーツ エイドにて提供	
f winery & フェリシモチョコレート ミュージアム	フォトコンテスト賞品 フェリシモ 都市型ワイナ リー「f winery」より 神戸生まれの白ワイン・リ ースリング 115 提供	チョコレートミュー ジアムより 2025 年 2 月末日まで 利用可能な割引 券の提供	

協賛先	協賛賞品	備考
RUN JOURNEY KOBE 	RUN JOURNEY KOBE で 使える商品券 5,000 円相 当	兵庫県神戸市中央区三宮町 3-8-1 TEL078-391-1121 営業時間 11:00 - 19:00
白鶴酒造	仲間と盛り上がる空間を より楽しく演出するプレミア ム低アルコール飲料 「ZIMA(ジーマ)」 フィニッシュでお渡し	
神戸酒心館	福寿 純米酒 エコゼロ 世界初カーボンゼロの日 本酒の提供	
菊正宗	菊正宗「樽酒」は吉野杉の 香りが特徴の辛口酒です。 一番香りの良い飲み頃を取 り出し瓶詰めした本格樽酒	
恋野温泉 うはらの湯	温泉招待券ペア	
フェリシモ チョコレート ミュージアム	チョコレートミュージアム 入館招待券(ペア)	

大正 15 年創業の神戸の昭栄堂製菓がプロデュースする  
季節の果物や旬の野菜を使用したタルトとキッシュの専門店「shoeido」



OPEN 10:00 - 19:00  
CLOSE 定休日なし  
TEL 078-708-2626  
ADDRESS 〒655-0013 兵庫県神戸市垂水区福田2丁目4-4



神戸明石ウルトラウォーキングお弁当協賛！ 駅弁発祥の地「神戸」の駅弁と言えば、淡路屋。名物駅弁「ひっぱりだこ飯」や、季節の食材を使用した幕の内弁当、ユニークな容器の JR 貨物コンテナ弁当など、バラエティ豊かな御弁当を取り揃えています。新幹線でお越しのウォーカーさん、新神戸駅からお帰りの際は、是非ご利用ください！



ひっぱりだこ飯

JR 貨物コンテナ弁当  
京都の鶏めし編



神戸市東灘区魚崎南町 3-6-18  
TEL:078-431-1682 / FAX:078-431-1681





# 2024年ウルトラウォーキング予定表

第1回 奈良まほろば  
ウルトラウォーキング

100km  
2024/1/13 ~ 1/14

第7回 霞ヶ浦一周  
ウルトラウォーキング

115km  
2024/3/23 ~ 3/24

第3回 三浦半島周遊  
ウルトラウォーキング

105km  
2024/4/27 ~ 4/28

第8回 富士山一周  
ウルトラウォーキング

125km  
2024/5/25 ~ 5/26

第1回 1DAY50km 記録会  
大阪～京都 50km ウォーキング

50km  
2024/6/15

第4回 日本平と駿河東海道  
ウルトラウォーキング

110km  
2024/7/13 ~ 7/14

第7回 中山道・木曾路  
ウルトラウォーキング

103km  
2024/10/12 ~ 10/13

第2回 尾張三河  
ウルトラウォーキング

100km  
2024/11/2 ~ 11/3

第2回 ゴールデンルート沖縄  
ウルトラウォーキング

100km  
2024/12/14 ~ 12/15

第1回 ディープ大阪  
ウルトラウォーキング

100km  
2024/2/23 ~ 2/24

第7回 琵琶湖一周  
ウルトラウォーキング

100km  
2024/4/6 ~ 4/7

第3回 神戸 明石  
ウルトラウォーキング

105km  
2024/5/4 ~ 5/5

第2回 淡路島一周  
ウルトラウォーキング

110km  
2024/6/8 ~ 6/9

第6回 箱根古道と駅伝の道  
ウルトラウォーキング

100km  
2024/6/29 ~ 6/30

第10回 しまなみ海道  
ウルトラウォーキング

75km・100km  
2024/9/14 ~ 9/15

第5回 小豆島一周  
ウルトラウォーキング

100km  
2024/10/26 ~ 10/27

第3回 京都  
ウルトラウォーキング

110km  
2024/11/23 ~ 11/24

第15回 伊勢神宮  
ウルトラウォーキング

100km : 2024/12/30 ~ 1/1  
60km : 2024/12/31 ~ 1/1

