

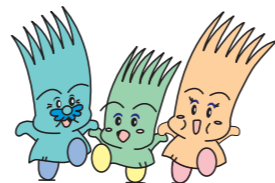
九州国際スリーデーマーチの沿革

- 1995年10月 やつしろよかとこフェスタ
第1回「い草の里やつしろよかとこツデーマーチ」が開催
- 2002年11月 やつしろよかとこフェスタ改め
「九州スリーデーマーチ」として開催
- 2006年11月 名称を「九州国際スリーデーマーチ」に変更
- 2009年 5月 開催時期を5月に移行
- 2010年 5月 国際マーチングリーグおよび
日本マーチングリーグ公式大会として開催
(国内で2つ目の国際マーチングリーグ公式大会)
- 2023年 3月 第28回「九州国際スリーデーマーチ」
(熱中症予防などを考慮し、開催を3月に移行)

九州国際スリーデーマーチとは
本大会は、軽スポーツである『歩け歩け』運動の輪を広げ、地域内外の人々との交流を通し、魅力あるふるさとづくりを目指すとともに、国内外に八代をアピールし、観光客に“来て・見て・触れて”もらう機会を図ることを目的にスタートしました。

本大会のウォーキングコースは、市内の名所・旧跡などが盛り込まれ、歩きながら八代の歴史や文化を楽しめるコースになっています。各コースの沿道では地域住民・団体による応援やエネルギー補給のおもてなしなどがあり、地域全体で参加者を盛り上げます。

また、本大会は、国際マーチングリーグ（IML）公式大会に認定されて以降、IML認定大会を完歩することを得られるさまざまな称号を求め、国内だけでなく、世界各国のウォーカーが集う祭典に発展しました。



九州国際スリーデーマーチ 2023

『八代』の自然と健康とロマンを求め、世界各国、日本各地のウォーカーとの出会い、地域の人々とのふれあいを楽しむ国際色豊かな歩く祭典「九州国際スリーデーマーチ」。

今回は、4年ぶりに開催される九州国際スリーデーマーチの歴史や新たなスポットが盛り込まれたウォーキングコースを紹介します。歩くからこそ気づくことができる八代の新たな一面を再発見してみませんか。



歩いて八代の魅力を感じよう

2023 3/3(金) 4(土) 5(日)
※雨天決行(雨もまた自然です)
とき 3/3・4・5日
ところ 桜十字ホールやつしろ

関係者インタビュー



八代市地域婦人会連絡協議会は、九州国際スリーデーマーチ本部会場のお手伝いや各コースの休憩ポイントでの湯茶接待など、各地域協議会と協力してボランティアで参加しています。歩き疲れた参加者が、最後まで楽しく歩かれるように、地域の特産物をふるまうなど、おもてなしを工夫しています。私たちボランティアも八代のPRをしたり、外国の人ともジェスチャーやカタコトの英語で話したりして、その日のその瞬間の出会いを大事にしています。コロナ禍で人との出会いが減少していますが、九州国際スリーデーマーチをみんなで盛り上げていきたいですね。

八代市地域婦人会連絡協議会 三栗野恵美子 会長



会場で行われた環境フェスタのブース

普段の「歩く」を「ウォーキング」へ

歩くことは人間の基本動作です。一日の歩数を男性9000歩、女性8000歩を目安にすると生活習慣病の予防になるといわれています。ウォーキングは、特別な準備や道具・施設を必要とせずに、子どもから大人まで、いつでもどこでも手軽に取り組むことができます。

ウォーキングを続けるのが大変だと思える人は、歩数計や運動記録などで可視化したり、家族や仲間と一緒に刺激し合ったり、ウォーキング中に写真撮影を楽しんだりしながら、自分に合った楽しみ方を見つけ、継続していきましょう。

正しいウォーキングフォーム

- ・ 背筋は真っすぐ、あごを軽く引いて、視線は前方に向ける
- ・ 肩の力を抜き、腕は軽く曲げ力を抜いて振る
- ・ 歩幅はやや広めに、かかとから着地する
- ・ 普段よりも少し速いペースで歩く



毎日違う楽しみ方 おすすめコース・スポット

5日
(日)

- 金剛・日奈久干拓コース(30km)
- 水島・万葉の里コース(20km)
- 城下町散策コース(10km)
- 市街地周遊コース(5km)

- くまモンポート八代コース(40km)
- アコウの樹コース(20km)
- 八代城築城400年記念コース(10km)

3日
(金)

要チェック
城下町散策コース(10km)

2021年7月にオープンした「お祭りでんでん館」。八代妙見祭をはじめ、干拓に関する芸能や神楽など、市内各地に伝承する民俗文化財の展示や大迫力の体感シアターを見ることができます。九州国際スリーデーマーチ2023期間中は妙見祭の人気者「亀蛇」も展示します。

▲お祭りでんでん館

初登場!
くまモンポート八代コース(40km)

2019年3月に完成した八代の新たな海の玄関「くまモンポート八代」。園内には日本庭園や多くのくまモン像があり、特に「ビッグくまモン」は高さ約6メートルのその名の通り「世界で最もビッグ」なくまモン像です。ぜひ間近でそのスケールを感じてください。

▲くまモンポート八代

参加者募集中【当日申込み可能】

健康づくりや仲間との思い出づくりに
3日間を通して40km・30km・20km・10km・5kmのコースがあります。

〈受付・出発時間・費用〉

距離	受付開始	出発時刻	費用
40・30km	6:30~	7:15~ 8:00	一般参加者 1800円(当日2000円)
20km		8:15~ 9:00	八代地域・芦北町在住 500円(当日700円)
10km		9:15~ 10:00	高校生以下 無料
5km		10:15~ 11:00	無料

〈当日の申込方法〉

各コースの最終出発時刻までに会場受付してください。

新型コロナウイルス対策に協力ください

- ・発熱や風邪のような症状が出たら参加をおやめください。
- ・ウォーキング中はマスクを着用ください。
- ・お隣同士は2mほどの距離を取り、おしゃべりや接触は控えてください。

※駐車スペースに限りがあるため、来場の際はシャトルバス(会場⇄球磨川河川緑地)などを利用ください。

《問合せ》九州国際スリーデーマーチ実行委員会事務局
☎33-4132



同時開催

八代亜紀絵画展

とき 3月3日(金)~5日(日)

ところ お祭りでんでん館

費用 無料

日本遺産 石工の郷 せっかくウォーク(10km)

とき 3月6日(月)午前9時集合

ところ 桜十字ホールやつしろ
(東陽町まではバスで送迎)

定員 50人(先着順)

費用 2000円(温泉・昼食付)

締切 2月17日(金)

- 火の君・東陽石造りコース(40km)
- 新八代駅周遊柑橘コース(10km)
- い草の里・妙見コース(20km)
- 八代駅周遊コース(5km)

4日
(土)

日本遺産を満喫
火の君・東陽石造りコース(40km)

2020年6月に、生姜と石工の里東陽町のめがね橋を含む「八代を創造した石工たちの軌跡 ~石工の郷に息づく石造りのレガシー~」のストーリーで日本遺産の認定を受けた東陽の石造り文化に触れながら、楽しく歩くコースです。

▲東陽石匠館