

第 53 回ローバースカウト 100 キロハイク

大会のしおり



日本ボーイスカウト東京連盟
第 53 回ローバースカウト 100 キロハイク実行委員会

2019/10/20

目次

0. 各部門チーフ自己紹介	P2
1. 大会要項	P5
2. 基本原則	P6
1 大会受付	
2 携行必需品	
3 スタート	
4 コース上の注意について	
5 ひよどり山キャンプ場へのアクセス	
6 会場レイアウト	
7 配布物	
8 チェックポイント受付	
9 ゴール	
10 リタイア	
3. 緊急連絡	P13
4. 注意事項	P14
5. 禁止事項	P14
6. 参加者への競技サポートについて	P14
7. CP 開設時間/締切時間	P15
～番外編1～制服について	P16
～番外編2～100km 経験者の声	P17

0. ユース自己紹介

実行委員長 大都心地区新宿第2団 安達保乃香



みなさんこんにちは！実行委員長を務めます安達保乃香です！ローバー1年目から100ハイに関わり、今年で3回目の実行委員となります。この写真は去年の100ハイからの1枚。今年もフォトグッズ用意してるのでたくさん声掛けてください！一緒に映えましょう。

やはり、実行委員としてこの24時間を影で支えるのはとてもやりがいがあるし、ワクワクが止まりません。100キロハイは本当に彩り豊かです。つらさも楽しさも達成感も、あらゆるものが詰まっています。みなさんには、そんな山あり谷ありの道のりを最大限楽しんでもらいたいです。そしてこの100キロハイが、何らかの形で皆さんの中に残ってくれたらこの上なく嬉しいです。心より健闘を祈っています。良い100キロの旅を！

コース・CP部門 チーフ 城東地区 江戸川2団 鳥海 航輝



コース/CPを担当しています。
参加者の皆さんが安全に歩ききることのできるコースを選んでコース作りしています。
安全さを噛み締めていただければ幸いです。
辛い場面もあるかと思いますが、迷った時はgoogleマップに頼ってください。陰ながらサポートさせていただきます。
健闘を祈ります。頑張ってください！

IT・広報部門チーフ 南武蔵野地区 府中第一団 萩原虹輝



IT 広報を担当しています。

私は 100km ハイイクに 2016 年と 2017 年の 2 度参加しており、どちらも完歩しております。

過去に完歩した経験を生かして、今年の 100km ハイイクをより楽しく、参加しやすいものにしたいと思います。

そこで今年は新たな試み、手続きの改良を行います。手続きについては今までと違う点が出ますので、ご協力をお願いします。

1 人でも多くの参加者が、ゴールのバーコードスキャンができることを祈っております。

ゴールで待ってます！

参加者対応部門チーフ あすなろ地区 杉並 9 団 望月海



こんにちは！100 キロハイイクは 50 回と 51 回に参加者として参加しました。今回は本部にいます。ぜひお声かけください！ローバー隊の活動ということで、「ローバー」の意味を調べました。「スペースローバー」という言葉は宇宙探査機という意味になるそうです。ローバーとは「目的の星」というゴールを設定した上で宇宙をさまようことをイメージしました。私はボーイスカウトで「自己の研鑽」という言葉を大切にしているので歩くときもこれを大切にしました。自己の研鑽とは簡単に言うとメンタルとかの自主トレだと思います。この自主トレのために 100 キロというやばい距離を歩き、おれ最強の人間になる！！でも、これはあくまで私の目的が「自己の研鑽」といことです。皆さんがそれぞれローバーとして歩く為の「目的の星」を感じながら、楽しんでハイキングに参加してくれたら嬉しいです！

本部管理部門チーフ 町田地区 町田 13 団 長谷川陸



本部管理を担当しています。

私自身 100km ハイキング参加経験はなく、実行委員も今回 2 年目と経験が浅いのですが、参加者の皆様が快適に参加していただくために会場準備を万全にしたり当日の進行を円滑に進めたりと微力ながらサポートしていきたいと思っています。

皆様の完歩応援します。ゴールでお待ちしています！

大会要項

- ◆ 事業名称
第 53 回ローバースカウト 100 キロハイク
- ◆ 主催
日本ボーイスカウト東京連盟
- ◆ 主管
第 53 回 100 キロハイク実行委員会
- ◆ 協賛
株式会社 IJ グローバルソリューションズ
- ◆ 趣旨
参加者がそれぞれの準備や訓練を経て、24 時間以内に東京都内に設置されたチェックポイントをめぐり、100km の道程を歩き通すことを目指す。
- ◆ 日時
令和元年 11 月 16 日(土) 12:00 参加者受付開始
13:20 開会式
14:00 スタート
令和元年 11 月 17 日(日) 14:00 ゴール受付終了
15:00 閉会式・解散
- ◆ 集合場所
ひよどり山キャンプ場(八王子市大谷町 638)
- ◆ チェックポイント
下記の通りチェックポイント(CP)を設置する

CP	場所	区間距離[km]	累積距離[km]
スタート	ひよどり山キャンプ場	0	0
CP1	武蔵野神社(小平 1 団スカウトハウス)	18.0	18
CP2	さくら運動公園	12.8	30.8
CP3	玉川野毛町公園	20.8	51.6
CP4	布多天神社	12.5	64.1
CP5	町田町立陸上競技場	14.3	78.4
CP6	立川印刷所	15.2	93.6
ゴール	ひよどり山キャンプ場	7.0	100.6

2.基本原則

1 大会受付

◆ 受付時間

12時00分～13時30分

※ 学校の都合等でやむを得ず遅刻をしてしまう場合は16時まで受付を実施します。

開会式以降16時までの間に会場に到着する人は、rs100km@gmail.comに前日までに必ず連絡してください。

◆ 受付方法

参加者本人が受付にて所属と氏名を係の者に伝えて受付をして下さい。IDカード、その他配布物を受け取ってください。※受付時と開会式は必ず制服です。

◆ 提出物

健康調査票兼 e-ランニング修了証(裏に保険証のコピーを貼って)の原本

※ 「健康調査票兼 e-ランニング修了証」で本人の健康状態をチェックします。「健康調査票兼 e-ランニング修了証」のコピーは自分で携帯してください。

◆ 荷 物

荷物の預かりは一切行いません。荷物等はあくまで自己管理でハイクに臨むようにしてください。

2 携行必需品

制服/防水対策を施した携帯電話/予備バッテリー/バッテリー充電器/雨具/健康調査票+E-ラーニング修了証の原本とコピー/保険証またはそのコピー/その他各自で必要と思われるもの～そなえよつねに～

※ 健康調査票の裏には保険証のコピーを貼ること。

※ 健康調査票の原本は受付で回収する。

※ 健康調査票とE-ラーニング修了証は1枚に印刷されています。

3 スタート

◆ 開始時間

14時00分

◆ スタート方法

全員一斉スタート

学校等の理由でどうしても14時に間に合わない者のみ遅れスタートを認める。

遅刻者は14時以降受付終了次第10分ごとのスタートとなる。

なお、遅れてスタートした場合でもゴール受付終了は17日14時とする。

※16時までに来られない参加者は、15時半までに必ず大会本部に連絡して下さい。

4 コース上の注意について

コースの詳細については、別紙のコース図を参照して下さい。コースや立ち入り禁止エリアをよく把握し、本番に臨んで下さい。

5 ひよどり山キャンプ場へのアクセス

◆JR 八王子駅からひよどり山キャンプ場までのルート

JR 八王子駅

↓ 徒歩約5分、改札をでて右へ ※八王子駅からバス停までの行き方はこちら(URL または QRコード)

八王子駅北口バス停

→<https://youtu.be/4elm7vitQWY>

↓ 西東京バス【バ01・宇津木台行き】2番乗り場

バイパス大谷バス

↓ 徒歩約5分(約200m)

ひよどり山キャンプ場



★時刻表【八王子駅北口 ②番乗り場】 ※バイパス大谷まで約 17 分※

	土曜日
11時	12分, 32分, 52分
12時	12分, 32分, 52分
13時	12分, 32分, 52分
14時	12分, 32分, 52分

◆京王八王子駅からひよどり山キャンプ場までのルート

京王八王子駅

↓ 中央口改札(出口2)を出て右に徒歩約3分 ※京王八王子駅からバス停までの行き方はこちら(URL または QRコード)

京王八王子駅バス停

→<https://youtu.be/iyYvQ6SczjY>

↓ 西東京バス【バ01・宇津木台行き】4番乗り場

バイパス大谷バス停

↓ 徒歩約5分(約200m)

ひよどり山キャンプ場



★時刻表【京王八王子駅 ④番乗り場】 ※バイパス大谷まで約 15 分※

	土曜日
11時	10分, 30分, 50分
12時	10分, 30分, 50分
13時	10分, 30分, 50分
14時	10分, 30分, 50分

◆ひよどり山キャンプ場から JR 八王子駅・京王八王子駅のルート

ひよどり山キャンプ場

↓ 徒歩約 5 分

バイパス大谷バス停

↓ 西東京バス【バ01・京王八王子駅行き】乗り場

↓ ・JR 八王子駅北口 <JR 利用者はここで下車>

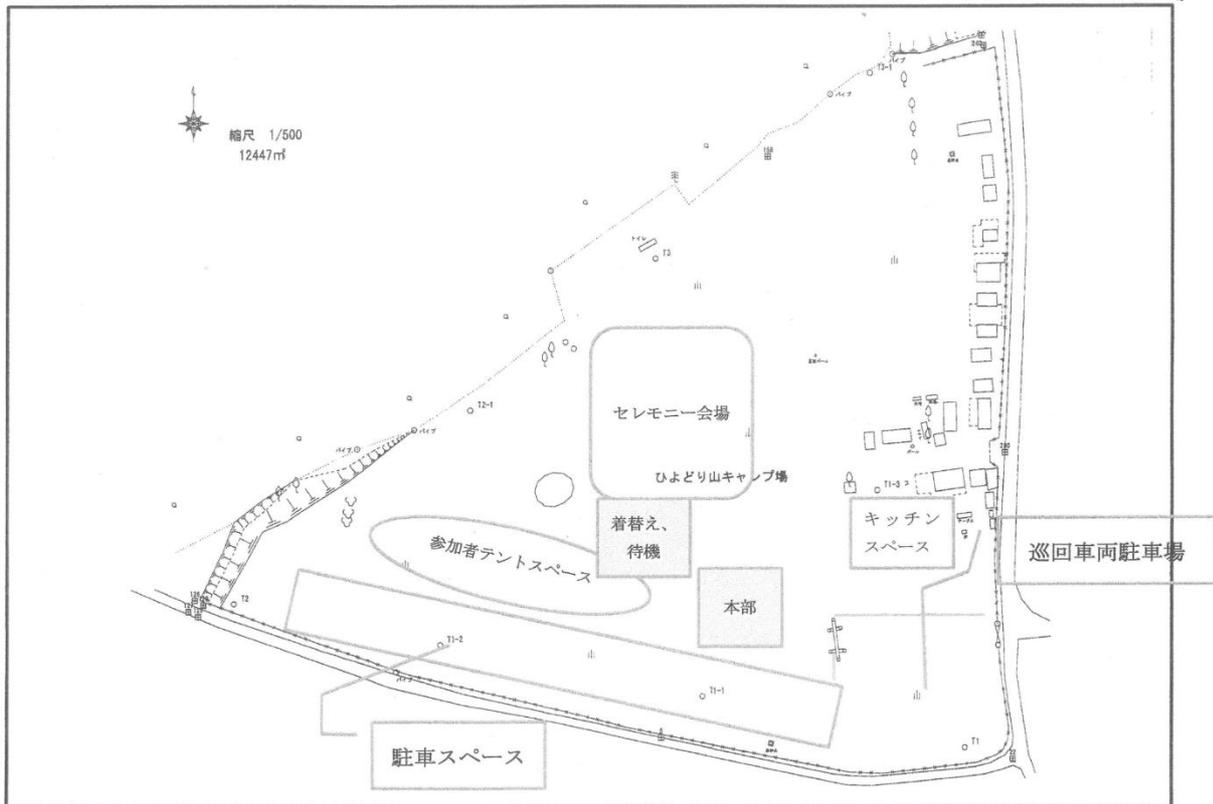
↓

京王八王子駅バス停

★時刻表【バイパス大谷バス停 乗り場】 ※京王八王子駅まで約 15 分※ 【帰り】

	16日・17日共通
00～04時	※運行なし※
05時	56分
06時	13分, 28分, 46分
07時	02分, 16分, 29分, 38分, 48分, 58分
08時	08分, 18分, 28分, 38分, 48分, 58分
09時	08分, 20分, 34分, 50分
10時	08分, 20分, 38分, 58分
11時	18分, 38分, 58分
12時	18分, 38分, 58分
13時	18分, 38分, 58分
14時	18分, 38分, 58分
15時	18分, 38分, 58分
16時	18分, 38分, 58分

6 会場レイアウト



駐車スペースには事前に許可をとったスタッフの車のみ駐車可能です。
それ以外の応援者等の車は駐車できません。
参加者テントスペースはゴール後に限り利用可能です。

7.配布物

スタート前の受付時に以下の(1)~(4)までが揃っているか確認してください。

(1)IDカード：首からかけるカードで CP 通過の証明機能、緊急時に必要な情報を記載した安全カード機能、一般者と参加者の識別を行う身分証明機能を有しています。大会中はこの ID カードを常に確認できるように上着の一番上に着用して下さい。なお、出発前に各自のリタイア方法をカード裏に記入してください。予備はないので紛失しないよう十分注意してください。

※例年各 CP において ID カードが首から下げられていない・ゼッケンが見えない人が多数見受けられます。CP 機能の円滑化や参加者の安全確保のためにしっかり着用してください。



(2)ゼッケン：本大会専用のゼッケンで参加者にそれぞれの ID 番号が振られています。ゼッケンは安全ピンで留める 様になっているので、後ろから見えるように着用してください。また、参加者は自身の ID 番号を覚えておいてください。

(3)蛍光シール：蛍光シールを 2 枚配布します。靴の後ろやザック等に貼付してください。

(4)安全ピン：ゼッケンを衣服に留めるための安全ピンです。

8.チェックポイント受付

チェックポイントでの受付について

以下、このしおりではチェックポイントを「CP」と記載する。

◆CP

到着した参加者の「通過確認」と「リタイア」、「バディ変更」を行う。

◆CP での通過確認方法

CP に到着したら、ID 番号と名前を受付に申請し、ID カードのチェックカードを切り取ってもらってください。このチェックカードは CP を通過したことを証明するものになります。

スタート以降朝 6 時までは必ずバディーそろって CP を通過してください。

※例年本部に申請をしないでバディ変更を行うケースが多く見られます。CP にバディがそろって来なかった場合はその場で待機いただきます。

◆リタイアとバディについて

リタイアとバディの変更は CP のみで行える。

◆CP に開設時間内に到達できない場合

CP 開設時間内に間に合わない場合は、本部参加者窓口(ID カードに記載)に電話連絡をしてください。詳細は「10 リタイア」を参照してください。

9.ゴール

◆受付時間

17 日 14 時まで随時 ※スタートした時間にかかわらずこの時間までとする。

◆受付手順

ゴール後は受付にて ID 番号と名前を申告し、記録証(完歩証)を受け取ってください。受付終了後は休憩所にて休憩が可能。加えて個人テント設営場所も用意するのでゴール後に限り利用可能。

10.リタイア

※バディを組んでいてリタイアする場合は次ページの「バディリタイア」のチャートを参照してください。

- 1.自らリタイア判断を下し、CP 受付にリタイア申請の旨を伝える
- 2.CP 受付にて ID 番号と名前を伝えた後、終了後の注意事項を聞く
3. バディを組んでいる場合は新たにバディ変更申請を行う

・CP リタイアをする際には以下の手順にて手続きを行ってください。

・足きりによるリタイアについて

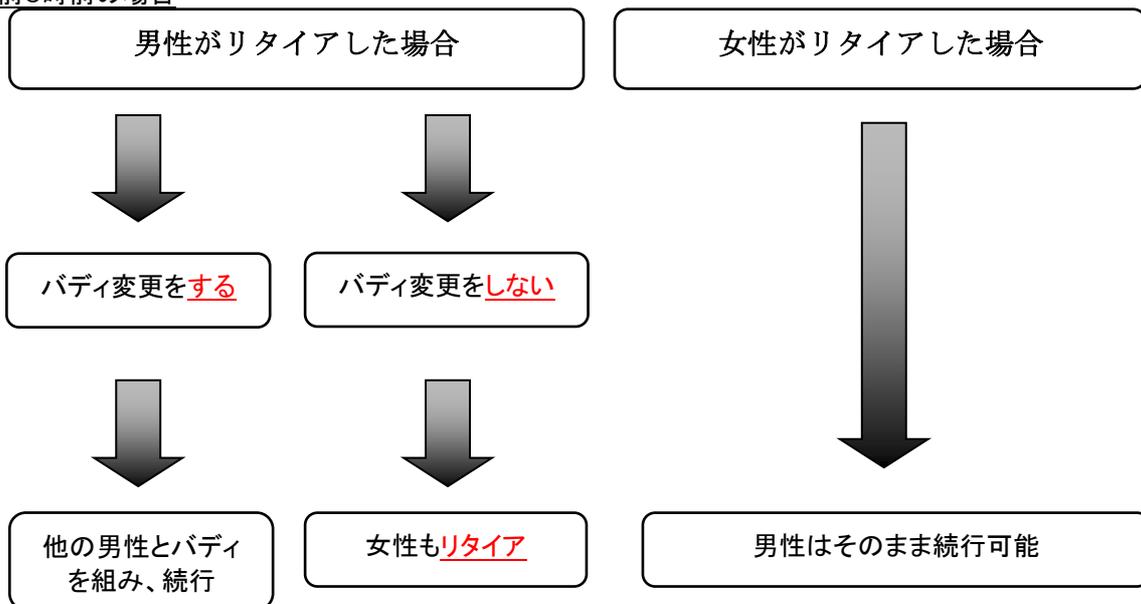
足きり時刻の 15 分前より、対象 CP を通過していない者に随時本部より電話をする。その際、足切り時刻までに CP を通過できない者には本部より適当な指示をする。※電話はかならず出られるようにしておいてください。

※路上リタイアについて

単なる疲労や失意による路上リタイアは基本的に受け付けません。CP でのリタイアの手続きをしてください。しかし、心身面に重度の故障が生じた場合は、例え路上であっても本部に至急連絡をしてください。対応を指示します。

◆ バディリタイア

午前6時前の場合



午前6時以降の場合

バディが解散されるためバディリタイアは適用されません。

3. 緊急連絡

本部への連絡先は ID カードに記載されています。本部から所在確認等の為に連絡する場合があります。

◆ 本部への連絡

下記以外では使用しないでください。

- ・CP 間でのやむを得ないリタイア申請
- ・CP 開設時間内に到着できない場合
- ・その他緊急を要する場合

◆ 本部からの連絡

参加者の位置把握等で連絡がありますので、大会中は常に携帯電話の電源を入れておいてください。

また、**バッテリー残量にも十分に気を付けてください。モバイルバッテリーを持ってきてください。**

※ 本部連絡先電話番号以外から、連絡がある場合もありますので予めご了承ください。また、非通知からかかってくる場合もありますので出られるように設定しておいてください。

◆ 本部連絡先

電話 当日の ID カードで確認
メール rs100km@gmail.com →
大会ウェブサイト <https://blog.rs100.info/>



◆ 大会公式 SNS

公式 Twitter <https://twitter.com/RS100km> →



公式 Facebook <https://www.facebook.com/rs100km> →



大会関連のツイートや投稿を行うときにはハッシュタグ #RS100km をご使用ください

4. 注意事項

◆ 事前準備

- 100kmを24時間で完歩できるように事前トレーニングや準備を行ってきてください。
- 当日は冷え込むので防寒対策を十分にし、健康管理に留意してください。
- 携帯電話は防水対策を施し大会参加中携帯し、常時電源を入れておいて下さい。

◆ 大会中

- 知識のないテーピングは絶対にしないこと。
自己流のテーピングによって症状を悪化させることがあり、かえって逆効果。
- 道路や歩道で道幅いっぱい広がって歩かないこと。歩きスマホにも注意。

5. 禁止事項

昨年度同様、迷惑行為やマナー違反を取り締まり対象とします。以下に設定する禁止事項を大会中に確認、悪質であると見た場合、実行委員会及びCP運営責任者の判断で該当参加者を強制リタイア、記録無効とします。

また、該当隊は次年度の参加停止処分の検討の対象となります。

- 大会中の飲酒
- 歩行中の喫煙(指定された喫煙所を利用して下さい)
- 交通ルール違反
- 道中、CPにおける騒音・ポイ捨てなどの迷惑行為(各CPは住宅地の中にある場所が多数あります)
- サポート車による路上駐車
- 無断リタイア
- マップで指定された立ち入り禁止区域への侵入、通過
- 開会セレモニー、受付時での制服の未着用(遅刻参加も受付は制服着用者のみ行います。)
- タクシーを会場内に呼ぶこと

6.参加者への競技サポートについて

◆ 大会会場までの交通手段

- 参加者は公共交通機関を利用して会場へお越しください。
- 参加者本人が車を運転してくることは認めません。
- 会場内に送迎の車を入れることは出来ません。また、一時駐停車等も禁止とします。
- 駐車が必要な場合はかならずコインパーキング等を利用してください。

• 7. CP 開設時間/締切時間

CP1 武蔵野神社(小平 1 団スカウトハウス)	16 日 15:30 ~ 16 日 18:30
CP2 さくら運動公園	16 日 17:00 ~ 16 日 21:30
CP3 玉川野毛町公園	16 日 19:00 ~ 17 日 2:00
CP4 布多天神社	16 日 20:30 ~ 17 日 5:30
CP5 町田市陸上競技場	16 日 22:00 ~ 17 日 8:30
CP6 立川印刷所	17 日 24:00 ~ 17 日 12:30
ゴール ひよどり山キャンプ場	17 日 1:00 ~ 17 日 14:00

実行委員会の制服に対する考え方～制服着用のお願い～

「制服って何のために着なきゃいけないんだ？」「どうしてそんなに制服に厳しいの？」そんな風に思う人って意外といるんじゃないかなと思います。そんな人に向けてのメッセージです。

制服がないと参加できないというルールに関して「ボーイスカウトはちかいとおきてを守るもので、別に制服は関係ないじゃん」とか「たかだか 100 キロハイクのために制服を着るのはめんどくさい」とか、いろいろな意見があると思います。

このコメントを書く私自身もなんで制服が必要なのか、スカウト仲間と話し合いをして考えてみました。「一体感が」とか「規定集に乗っているから」とか、そういうことも大切だと思いますが、本質的な制服について考えたつもりです。

この企画は東京連盟主催の 100 キロハイクです。実行委員会のメンバーや多くの協力者は「ボーイスカウトの活動だから」仕事の後に会議をしたり、バイトのシフトを削り、100 キロハイクの支援をしているのだと思います。ボーイスカウトの先輩方に「令和元年も活動を盛り上げたい！今下火にするわけにいかない！」という心意気もあるはずです。みんなの心のどこかにボーイスカウトのムーブメントを盛り上げたいという心があるのです。

ボーイスカウトの組織としての活動をする際のセレモニーで制服を着るのは、「多くの支援者や先人たち、ボーイスカウトの歴史に対して、一つの敬意の表し方として着用すべき」だと考えました。「制服を着て電車の車内では暴れにくい」そう思うのは先人の目線を感じてしまうからだと思います。これがきっと制服という伝統の重みです。制服の重みは今、私たちが決めてしまうのではなく、歴史や先人の努力を鑑みて考えてみるのはどうでしょうか。

成人式ではみんなスーツや振袖を着ます。ボーイスカウトでは制服を着ます。言葉で書くと薄っぺらいですが、制服には先人と今の活動しているスカウトたちの想いが詰まっているからこそ着用することに誇りと名誉を感じるのだと思いました。

だから、ぜひみなさんも制服を忘れずに準備をお願いします。

一緒にボーイスカウトを盛り上げましょう！

経験者が語る！100kmを最大限に楽しむための極意！！

絶対持ってくるべき持ち物

- ・**e-Learningの修了証と健康調査表**→これがないと出発すらできないからまじで忘れないでね！Eランの受け忘れもガチで詰むからちゃんと受けて！（本当に歩けなくなるヨ）
- ・**リュックサック**→24時間歩くと考えるとショルダーはまあしんどい
- ・**お金**→ICカードに多めにチャージしておくとも荷物も減るし楽！
- ・**替えの靴下**→靴ずれ対策もしっかりしておきたいところ。靴は通気性のよい履きなれたものを！
- ・**防寒具**→結構寒いし夜風が防げるウィンドブレーカー的なやつがおすすめ！調整が効くように重ね着推奨！
- ・**歯ブラシ**→いい感じにリフレッシュできるからおすすめ。QOL爆上げ。
- ・**携帯の充電器**→これもないと詰む。本部から連絡くるケースも多多あるので！充電切らさないで電話には常に出られるようにしておいてね！！本部からもお願いします！！

歩く前の心構え！

100キロなんていう距離は半端ではないストレスが伴う距離である！一緒に歩く人にストレスをぶつけてしまい、歩き始めは楽しくても別れる頃にはギスギスする、ということはあるがち。だからこそ、広い心を持って笑顔を絶やさずに歩きましょう。

100キロハイクを歩くと一体何人で歩くのが最適な人数なのか、と考える機会があると思う。2人だとペースを上げることができるが、話のネタが尽きてしまいダンマリムードで歩くハメになってしまうことがあるかも知れない。

5人以上で歩くとトイレのタイミングがバラバラで休憩が増えてしまったり、一番遅い人にペースを合わせるせいで想像以上に歩みが遅くなってしまふ。これをストレスと感じる人は辛いハイキングになってしまうと思う。逆に話す相手をローテーションできるから歩き終わるまで話が尽きてしまうことはないだろう。それぞれのメリットデメリットを考えた上でパーティーを組むと良いと思います。

男女パートナーについて

ルールで男女でパートナーを組まないといけな。これは安全管理の為に実行委員会の都合でお願いをしている。

例年、「相方の女の子のペースが遅いから置いてきちゃった」「相方の男の子のペースが遅いから置いてきちゃった」という参加者がが単独でCPにやってくる。しかし、これは安全管理の面で不安が残る判断と思う。また、「別の人と一緒に歩いてくれるっていうからパートナーを任せちゃった」という人もいるが、緊急時に実行委員会がパートナーの状況を聞こうと連絡をした場合に支障が出てしまう為、バディの変更はCPにて行って欲しい。

バディの安全や実行委員会の苦勞を考えた愛のある行動をお願いします！

-MEMO-