今年から賞の種類が増えました！

大会のしおり

第59回ローバースカウト100キロハイク

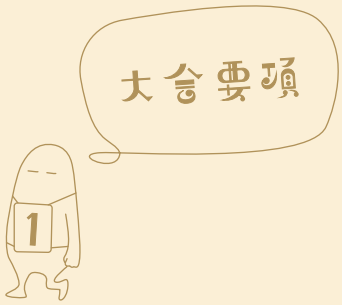
1位

2位

3位

Let's walk together and take on challenges!

1. 大会要項・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P2
2. 基本原則・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P5
(1) 大会受付
(2) 携行必需品
(3) スタート
(4) 配布物
(5) コース上の注意について
(6) バディシステムについて
(7) チェックポイント受付
(8) ゴール
(9) リタイア
3. 緊急連絡・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P8
4. 注意事項・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P8
5. 禁止事項・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P9
6. CP 開設時間 / 閉設時間 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P9
7. 表彰 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ P10
8. 経験者が語る！ 100km を最大限に楽しむための極意・ P12
9. その他（第 60 回 100 キロハイク実行委員募集）・・・ P13



◆ **事業名称**

第 59 回日本ボーイスカウト東京連盟ローバースカウト
100 キロハイク

◆ **主催**

一般社団法人日本ボーイスカウト東京連盟

◆ **主管**

第 59 回 100 キロハイク実行委員会

◆ **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します。

◆ **開催日時**

2026/11/7(土) ~ 8 日 (日)

11/7	12:00	参加者受付
	13:00	開会式
	14:00	一斉スタート
11/8	14:00	ゴール締切、閉会式 終了後解散
	15:00	解散

◆ **参加資格**

（1）申込時点において東京連盟に加盟登録のあるローバースカウトおよび同年代指導者
（2）他県連盟の加盟登録員　(ローバースカウトまたは同年代指導者で、所属県連盟、地区及び団の承認を受けた者)
（3）ガールスカウト及び外国連盟のスカウト (ローバー年代のスカウトまたは指導者で加盟登録があり、支部または所属連盟の承認を受けた者)
（4）その他実行委員会が認めたもの
※ スタートは初日 16 時までの遅刻スタートを認めます。(要事前連絡)
※ 女性の参加者については安全管理の面より、スタートから朝 6:00 までは男性 1 名を含む 2 人組または 3 人組で行動してください。
※ E-Learning を受講しなかった人及び当日健康調査書を提示しなかった人は参加できません。

◆ **受付方法**

受付で健康調査書と自身で印刷した ID カードを提示してください。
持参しなかった場合はその場で印刷、記入して頂きます。(印刷代 100 円を徴収します。)
受付にはデジタル加盟登録証が必要となります。
※デジタル加盟登録証の取得方法に関しては後掲のページをご確認ください。
※万が一デジタル加盟登録証に対応できない場合は別の方法でも対応可能です。
受付の際に、ゼッケン等の配布物を受け取ってください。
※事前申込者以外の参加は一切認めません。

◆ 荷物

荷物の預かりは一切行いません。全ての荷物を持ってハイクに臨んでください。

※ 自分の荷物は、自己管理してください。

◆ 主な大会事前準備項目

E-Learning:HP で指定された期間までに全問正解してください。

(1) E-Learning について

a. HP で指定された期間に大会ホームページよりしおりを熟読の上 E-Learning を受講し、修了すること。

b. 受講可能期間は大会ホームページを確認すること。

(2) 健康管理について

a. 健康であること。

b. 健康調査書を持参すること。

c. 持病等、体調に不安のある参加者は持病等をまとめた資料を携帯すること。

(緊急時、救助の資料として利用する。)

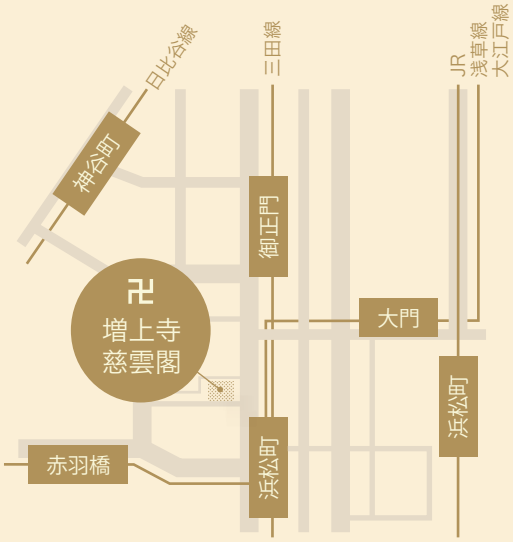
(3) 公式 LINE を追加すること。

(4) 大会ホームページより自身の ID でログインし ID カードを印刷した上で持参すること。

※ 持参しなかった場合は印刷代として 100 円徴収します。

◆ 集合場所

港区　増上寺慈雲閣（じうんかく）(〒105-0011 東京都港区芝公園 4-7-35)



アクセス

・最寄り駅 JR 線・東京モノレール
　浜松町駅から徒歩 10 分

・都営地下鉄三田線 御成門駅から徒歩 3 分、

・芝公園駅から徒歩 3 分

・都営地下鉄浅草線・大江戸線 大門駅から徒歩 5 分

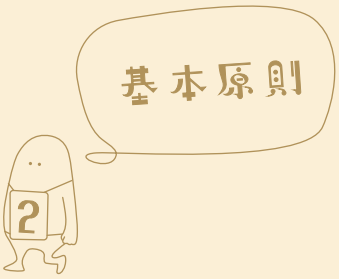
・都営地下鉄大江戸線 赤羽橋駅から徒歩 7 分

・東京メトロ日比谷線 神谷町駅から徒歩 10 分

※集合場所へは必ず公共交通機関を利用してください
車での来場は原則禁止です。

◆ チェックポイント (CP) を下記の通り設置します。

		区間距離（km）	累計距離（km）
スタート	増上寺	0	0
通過ポイント 1	暁ふ頭公園 (お台場)	9.86	9.86
CP1	行船公園	14.49	24.35
通過ポイント 2	渋江公園	8.12	32.47
CP2	浅草寺	5.75	38.22
CP3	滝野川公園	7.23	45.45
CP4	希望丘公園	20.41	65.86
CP5	池上本門寺	16.38	82.24
CP6	祐天寺	9.92	92.16
ゴール	増上寺	7.26	99.42
			99.42



(1) 大会受付

◆ **受付時間**　12 時 00 分～ 13 時 30 分

※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。**大会本部に連絡をしてください！**

公衆電話で話せるよう自隊と実行委員会の緊急時連絡先をメモするように

(2) 携行必需品「持ち物リスト ～そなえよつねに～」

- □しおり
- □健康調査書
- □防水対策完備したスマホ
- □モバイルバッテリー
- □救急用品・持薬
- □防寒着・雨具
- □参加者自身で印刷した ID カード
- □マイナ保険証（または資格確認書）
- □緊急時のタクシー代やスマホ充電切れ時の**公衆電話通信料**
- □制服・制帽（隊で統一すれば東京連盟活動帽もあり）
- □デジタル加盟登録証　※対応できない場合は加盟登録証（紙）
- □その他歩行時に必要と思われるもの

(3) スタート

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

◆ **開始時間**　14 時 00 分～

◆ **スタート方法**　全員一斉スタート

やむを得ず 14 時に間に合わない者のみ遅参スタートを認めます。遅刻者は 14 時以降受付終了次第のスタートとなります。なお、遅れてスタートした場合でもゴール受付終了は８日 14 時とします。

(4) 配布物

スタート前の受付時に以下の配布物が揃っているか確認してください。

※ 例年ネームホルダーを首から下げてない、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。

ﾈｰﾑﾎﾙﾀﾞｰ 1 個	自宅で印刷した ID カードを入れ、首からかけてください。大会中は常にこのネームホルダーを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。
ゼッケン 2 枚	本大会専用のゼッケンで、参加者それぞれの 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、**前後から見えるように着用してください。**着用位置は正面と背面の 2 ヶ所になります。
蛍光シール 2 枚	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。
安全ピン 8 個	ゼッケンを衣服に留めるための安全ピンです。

(5) 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。

(6) バディシステムについて

女性の参加者については安全管理の面より、スタートから翌朝 6:00 までは、男性 1 名を含む 2 人組または 3 人組で行動して頂きます。

◆ 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 のみで行うことができます。
スタートから翌朝 6 時までは必ずバディそろって CP を通過するようにしてください。
※ 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受けられます。
CP にバディがそろって来なかった場合は通過することができません。
一緒にいない場合はその場で合流するまで待機していただきます。

(7) 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」と記載します。）

◆ CP　到着した参加者の「通過確認」と「リタイア」、「バディ変更」を行うことができます。

◆ CP での通過確認方法

CP に到着したら、CP に掲示している QR コードを読み込み、システム上の通過操作を行ってください。※通過操作の詳細は、別途マニュアルをご参照ください。

◆ CP 閉設までに到達できない場合

CP 閉設までに到達できない場合、100 キロハイク公式 LINE に連絡をしてください。

◆ CP での休憩について

CP では、通過確認、リタイア、バディ変更のみ行えます。
！！！お菓子や飲み物の提供はありません！！！
※提供があった場合は、ご厚意で提供いただいています。

(8) ゴール

◆ 受付時間　8 日 14 時まで　※スタートした時間にかかわらずこの時間までとなります。

◆ 受付手順

増上寺到着後すぐに大会本部受付にてゴール処理を行い、実行委員より記録証を必ず受け取ってください。

(9) リタイア

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

◆ CP にて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。

a. 自らリタイア判断を下し、CP 受付にリタイア申請の旨をお伝えください。

b. CP 受付にてリタイア用 QR コードを読み込み、システム上のリタイア操作を行ってください。

※通過操作の詳細は、別途マニュアルを参照ください。

c. バディを組んでいる場合は新たにバディ変更申請を行ってください。

◆ CP 閉設によるリタイアについて

CP 閉設の 15 分前までに対象 CP を通過していない場合、その他緊急を要する場合に本部より参加者に電話をかけます。その際、本部より適当な指示をさせて頂きます。

◆ 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 にて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電話または公式 LINE にて連絡をしてください。

その際、本部より適当な指示をさせて頂きます。

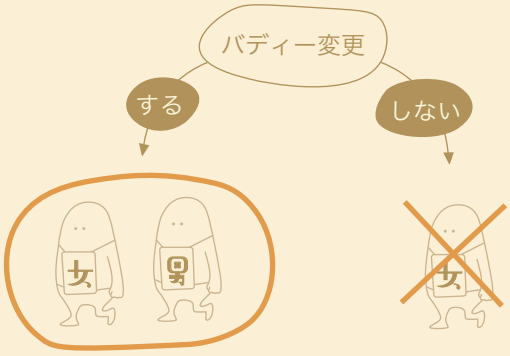
◆ バディリタイア

7 日 14:00 ～ 8 日 5:59 の場合

「女性のリタイア」

男性はそのまま続行可能

「男性のリタイア」



他の男性とバディを組み、続行

女性も**リタイア**

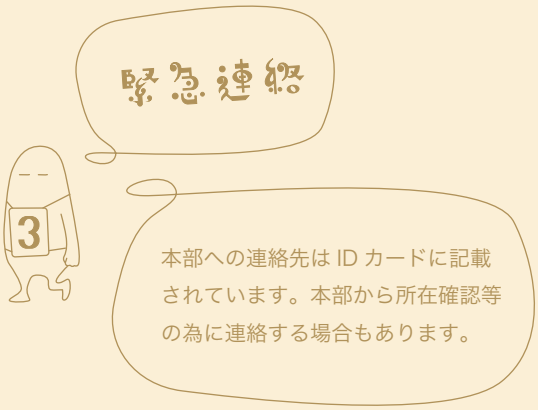
8 日 6:00 ～ 8 日 14:00 の場合

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。

※ CP で新たなバディが見つからず、CP 閉設時刻となった場合はリタイアとなります。

※ CP 閉設時刻が翌朝 6:00 以降の場合は翌朝 6:00 まで待って出発することも可能です。

※ 男性 2 人と女性 1 人の組み合わせで男性が 1 人リタイアしても男性 1 人女性 1 人で歩行継続可能です。



◆ 本部連絡先

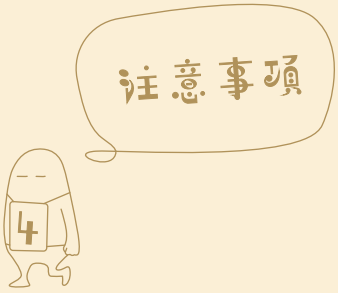
メール
rs100km@scout.tokyo
大会ホームページ
https://rs100.scout.tokyo/
公式 LINE:@197hqhrg

◆ 本部への連絡

緊急の場合以外では使用しないでください。問い合わせ等は公式 LINE にてご連絡ください。

◆ 本部からの連絡

CP 閉設の 15 分前までに対象 CP を通過していない場合、その他緊急を要する場合に本部より参加者に電話をかけますので、**大会中は常に携帯電話の電源を入れておくよう**にお願いします。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必ず持参するようにしてください。
※ 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。



◆車での来場について

今大会は車での来場を禁止とします。
スタート地点の増上寺に車を停める場所はありません。周辺に路上駐車をすることも禁止です。違反した場合、出場停止にする可能性もありますのでご注意ください。

◆ 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て大会参加中携帯し、常時電源を入れておいてください。

◆ 大会中

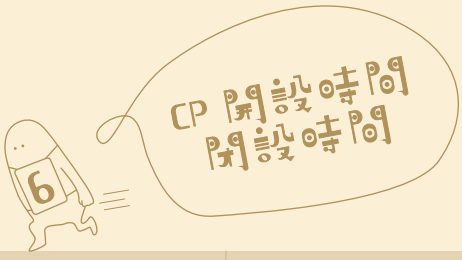
道路や歩道で道幅いっぱいに広がって歩かないようにしてください。

過去に開催された 100 キロハイクにおいて、近隣住人や交通に対しご迷惑をおかけした経緯がありますので、上記禁止事項へのご理解とご協力をお願いいたします。

◆対象となる禁止事項

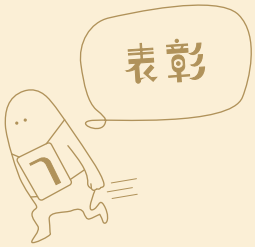
以下に設定する禁止事項を大会中に確認します。悪質であると見た場合、実行委員会及び CP 運営責任者の判断で該当参加者を強制リタイア記録とし、完歩したとしても記録を無効とします。また、該当隊は次年度の参加停止処分の検討の対象となります。

・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
・歩きスマホ
・騒音・ポイ捨てなどの迷惑行為
・参加者関係者によるサポート行為
・公共交通機関以外での来場
・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
・ユース年代による車の運転
・徒歩以外の移動手段の使用
・増上寺への車での送り迎え , 周辺への停車及び駐車



みんなで完歩を目指そう！！！

		CP 開設時刻	CP 閉設時刻
スタート	増上寺	14:00	16:00
通過ポイント 1	暁ふ頭公園 (お台場)	14:30	(18:30)
CP1	行船公園	16:00	21:30
通過ポイント 2	渋江公園	16:30	(23:00)
CP2	浅草寺	17:30	1:30
CP3	滝野川公園	18:00	3:30
CP4	希望丘公園	20:00	8:30
CP5	池上本門寺	21:30	11:30
CP6	祐天寺	22:30	13:00
ゴール	増上寺	0:00	14:00



第 59 回 100 キロハイクでは、表彰の種類を増やします！最後まで完歩を目指した努力・挑戦を称えたいと考えました。多くのスカウトの挑戦をお待ちしております。表彰は、閉会式にて行います。

◆表彰※全員が対象

スタートからゴール地点への到着時間が少なかった一番早く帰ってきた人を、上位 3 名且つ男女別で表彰します。前回大会まで行っていたものと同じです。

以下３つが今大会で新設する表彰です。事前の入力が必要なものもありますので、よく読んで挑戦をお待ちしております！

◆歩行計画賞※任意参加

目的：事前の計画や準備があってこそローバースカウトの参加する 100 ハイである。一番準備・計画を行ったスカウトを表彰したい。

自身で入力した歩行計画の通り歩けた方を表彰します。
100 キロハイク公式サイトから、大会前日までに歩行計画を入力していただきます。
当日の各 CP（チェックポイント）の到着時に QR コードを読み取り、その時間を基に集計をします。
入力した計画から前後 10 分を超えた時点から、ずれが生じた時間を秒単位で判定します。申告時刻と通過時刻の差の絶対値を合算して、その値が少ない人が優勝となります。
上位 3 名（男女混合）には表彰状を贈呈します。

例：22:00 到着予定の場合、21:50〜22:10 はセーフ。

※ 通過状況がシステムより確認できない場合には、通過時刻を自己申告してください。
ただし、その時刻に信憑性がないと実行委員会が判断した、または時刻を記録しておらず、申告ができなかった場合には、前後のチェックポイントより、時刻を算出します。

◆シークレットタイム賞※全員参加

目的：速さだけでなく完歩した全員に表彰のチャンスを作るため。
スタート前にユース実行委員長がシークレットタイムを設定します。
このシークレットタイムに最も近い時刻でゴールしたスカウトには表彰

◆環境美化賞※任意参加

目的：ボーイスカウトが 100 ハイ中になにか社会を良くするためにできることはないか。それをユース実行委員長が悩み悩み考えた賞。

※やはりビーバーやカブスカウトから行っていたゴミ拾いという原点に立ち返った模様です。

歩きながらごみ拾いをしていただき、ゴール時に重さを計測します。

ゴール時に実行委員に参加の旨お伝えいただければエントリーとします。

ゴール時点で拾ったゴミの量が一番重かった人が優勝となります。上位 3 名（男女混合）には表彰状を贈呈します。

※拾ったゴミは、参加者が自宅まで持ち帰ってください。

※参加者自らでゴミ拾い用のゴミ袋・備品などは用意してください。

経験者が語る！100kmを最大限に楽しむための極意

完歩をすると、とてつもない達成感を感じられます。第 59 回ユース実行委員長も完歩しており、みなさんにもこの達成感を味わってもらいたい！
そこで、全員が完歩できるよう極意をお伝えします！！

◆ 当日まで

・とにかく歩いておこう！
筋肉も体力もつくし、足の裏も強くなります。とりあえず歩く。例えば、大学の帰りに一駅分歩いてみる、いつもは自転車でいくところに歩いて行ってみる。「TATTA」というアプリがあれば、自分が歩いた距離現在の速度も分かってしまいます！当日までに通しで 30km 程歩いて調整しておきましょう。

・ルートの調査をしておこう
道に迷ってしまい行ったり来たり、全然違う方向に向かってしまうと大幅な距離のロス、精神的にも厳しくなってしまいます。実行委員会より基本ルートは開示しています。自分で、詳細なルートも確認しておきましょう。現地での下見、Google マップを使用するなど方法はいくらでもあります。
特に、曲がる箇所のチェックは必須です！

◆ 持ってきた方が良いもの

・靴：靴は最重要課題。靴底が薄すぎないものを選ぼう。必ず履きなれた靴で！
・お金：財布がなにかと重くなってしまう … 交通系 IC カードなどキャッシュレスを駆使して軽量化しよう！
・替えの靴下：履き替えるだけでスッキリする！ 5 本指靴下とか自分が靴ずれしないものにしよう
・防寒着：重ね着ができて、風を通さないものが良い。日の出の直前などは特に寒い。
・モバイルバッテリー：スマホの充電は、本部からの連絡が来ることもあるので必ず切らさないように
・防水対策：雨が降っても良いように「そなえよつねに」

◆ 100 キロハイク当日

・完歩したいという気持ち：やっぱり気持ちは大事。必ずゴールするという気持ちを大切に。
・お昼ご飯は食べておこう！：お昼ご飯を食べないで歩いたスカウトは、CP1 に到着するのも大変そうでした …
14 時スタートなので、13 時ぐらいまでには食べておこう。
・自分で歩くペース、ご飯を食べる場所など計画をたてておこう！：夜ご飯、朝ご飯を食べる場所を決めておくと、そこも目標地点となって頑張ることができるはず！？！？ちなみに、ちょっとした段差も油断しないで！
・個人的な完歩後の飲み物：第 1 位「コカ・コーラ」（甘いものが飲みたくなるので、ゼロじゃない方！）

◆ 番外編

・自分が歩く場所を共有したいそこの「あなた」！！
団内の指導者、他隊のスカウトや保護者に対して、自分が今どこを歩いているか（位置情報）を伝えたい方もいると思います！
そこで紹介するのが、、、「「Google マップ」」
以下の方法できます。ぜひみなさんの有志を色々な方々に見てもらいましょう！
https://support.google.com/maps/answer/15437054?hl=ja&co=GENIE.Platform%3DAndroid

◆ ボーイスカウト日本連盟 公式アプリ

「Scout UP!」について、アプリからもデジタル
加盟登録証が閲覧可能です！
ぜひ登録お願いいたします。

リンク
https://scout-up.
scout.or.jp/

◆ 第 60 回 100 キロハイク実行委員募集について

活動内容：大会運営に関わる事前準備、IT(エントリーシステム構築等)、当日の大会運営等
対象者　：ローバースカウト（未経験、大学ローバーでもお待ちしています！！）
活動期間：夏前から 11 月の大会まで会議を重ね、より良い 100 キロハイク運営を目指します。
応募　　：概ね夏ごろに東京連盟 HP に実行委員の募集要項が掲載されます。
募集要項を確認し所属団と相談の上、地区コミッショナー経由で応募してください。
※今年のユース実行委員長も、実行委員初心者で未経験で飛び込みました！
　そこの君も一緒に 100 キロハイクを成功させましょう！

◆ 各種リンク

東京連盟公式 HP https://www.scout.tokyo/member/
公式 Facebook https://www.facebook.com/rs100km
公式 Instagram https://instagram.com/rs100km?r=nametag
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。

◆ デジタル加盟登録証について

ボーイスカウト日本連盟のウェブサイトにログインで閲覧可
　リンク：https://be.scout.or.jp/oauth/login

CREATED
BY
COCONE