

## 大会要項

### 1. 大会テーマ

— 花と緑と陽光の中を —  
手づくりのおむすびを持って家族で歩こう

### 2. 期 日

令和8年4月25日(土)・26日(日)

### 3. 主 会 場

飯田市中央公園  
JR飯田線・飯田駅より徒歩10分  
中央高速バス・飯田駅前バス停下車 徒歩10分

### 4. 参加資格

- 定められたコースを歩き、スタート・ゴール時間、チェックポイントの通過等の大会規則をきちんと守られる方
- 交通ルールやウオーキングマナー五ヶ条を守り、楽しくウオーキングのできる方

#### ウオーキングマナー五ヶ条

1. やあ! おはよう 明るい挨拶 さわやかに
2. 信号で、あわてず あせらず 待つ余裕
3. ひろがるな、参加者だけの道じゃない
4. 自分のゴミ、自分の責任もち帰り
5. 歩かせて、いただく土地に感謝して

### 5. 参 加 費

#### ◆基本参加料

(事前申し込み)

	区 分	参加費
飯田下伊那 地域外参加者	大人	2,000円
	高校生以下	無 料
飯田下伊那 居住者	大人(2日間)	2,000円
	大人(1日)	1,000円
	高校生以下	無 料

備 考(地域外参加者・居住者共通)

大会誌、ゼッケン、マップ、記念バッジ、保険料 等

(当日申し込み)

	区 分	参加費
飯田下伊那 地域外参加者	大人	2,200円
	高校生以下	無 料
飯田下伊那 居住者	大人(2日間)	2,000円
	大人(1日)	1,000円
	高校生以下	無 料

備 考(地域外参加者・居住者共通)

大会誌、ゼッケン、マップ、記念バッジ、保険料 等

※大会が中止となった場合でも、基本参加料及び追加料金の返金はいたしません。

#### ◆追加料金

大平コース 2,000円/人 記念品付  
和船下りコース 4,000円/人 記念品付

※和船下りコースは、気象状況等により欠航となった場合、3,000円を返金いたします。

### 6. 持 ち 物

昼食、飲み物、雨具、帽子、健康保険証、事前に送付する大会参加確認書・宿泊受付確認書 等

※昼食斡旋は行いません。

### 7. お申込み

#### (1) 郵便振替

参加申込書(郵便振替用紙)に必要な事項を記入の上、参加費等を添えてお近くの郵便局よりお申込みください。

#### (2) 窓口申込

参加申込書と参加料を添えて、下記窓口へお申込みください。

- ・生涯学習・スポーツ課(市役所A棟3階)
  - ・各自治振興センターおよび公民館
- (受付時間: 平日8時30分～17時15分)

#### (3) インターネット

スポーツエントリー

http://i.spoon.net/104248

※手数料が別途必要です。

#### (4) 電話 0570-039-846

月～金(祝日を除く) 10:00～17:00

※ガイダンスの後に「1」を押してください。



### 8. 申込受付期間

令和8年3月31日(火)まで

※参加者の個人情報につきましては、厳重に管理し、大会運営、次回大会のご案内及び日本マーチングリーグ(JML)等の表彰候補者照会のために利用させていただきます。

※令和8年3月27日(金)までに申込受付された方は、大会誌の参加者名簿へ氏名を記載いたします。

### 9. 免責事項

- ① 参加者は事前に健康診断を受けるなど、万全の健康管理のもとに参加してください。万一事故等が発生した場合、主催者が加入している傷害保険の範囲内及び現場での応急処置以外の責任は負えませんのでご了承ください。
- ② 自然災害、感染症の流行等で大会を中止することがあります。その場合、参加費の払い戻し及び各歩行記録の認定は出来ません。また交通費や宿泊取消料など、個人負担の費用についても、大会からの補償はございません。
- ③ 大会中の映像、写真、記事、記録等に関するテレビ、新聞、雑誌、インターネット等への掲載権と肖像権は主催者に属します。
- ④ 大会が案内する駐車場や施設における事故や盗難について、主催者は一切の責任を負えません。
- ⑤ **最終通過時刻及び最終ゴール時刻に間に合わなかった場合は、失格となります。ゼッケンを取り外していただき、ご自身で会場までお戻りください。尚、最終通過時刻及び最終ゴール時刻以降のケガや事故等について、主催者は一切の責任を負えませんのでご了承ください。**

### 10. 禁止事項

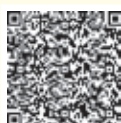
政治的、宗教的、思想的、人種的な主張や、差別的、侮辱的な内容であると主催者が判断した掲示物等の持ち込み及び、これらを使用した行為や行動を禁止します。

大会の最新情報は、ホームページに掲載いたします!ぜひご覧ください。

飯田やまびこマーチ 検索



飯田やまびこマーチを支えてくださるボランティアを募集します。右記二次コードよりお申込みいただけます。



# 第40回 飯田やまびこマーチ

2026. 4月25日(土)・4月26日(日) Two Day Walk

— 花と緑と陽光の中を —

手作りのおむすびを持って家族で歩こう

#### ▶第40回記念コース

天龍川和船下りコース(20km)

#### ▶新コース

名勝 そらさんぽ天龍峡を  
巡る市内一周コース(40km)

そらさんぽ天龍峡



日本マーチングリーグ公式大会  
JML(Japan Marching League)



国際市民スポーツ連盟公認大会  
IVV(International Volkssport Verband)



日本市民スポーツ連盟公認大会  
IWV-JAPAN



ジャパン ノルディック・ウォーク  
プレミアリーグ公式大会

オールジャパンウオーキングカップ長野県認定大会

関東甲信越マーチングリーグ公式大会

美しい日本の歩きたくなる道500選公式大会




飯田やまびこマーチ実行委員会 ☎0265-21-3001

〒395-8501 長野県飯田市大久保町2534番地 飯田市教育委員会 生涯学習・スポーツ課内  
メール yamabiko@city.iida.nagano.jp FAX 0265-53-4546

- 主催: 飯田市、飯田市教育委員会、(一社)日本ウオーキング協会、長野県ウオーキング協会、中日新聞社、(公財)飯田市スポーツ協会
- 後援: 長野県教育委員会、国土交通省中部地方整備局飯田国道事務所、(一社)日本市民スポーツ連盟、下伊那郡町村会、南信州広域連合、(予定) (一社)全日本ノルディック・ウォーク連盟
- 協力: 株式会社南信州観光公社、飯田商工会議所、飯田観光ガイドの会、飯伊圏域障がい者総合支援センター、上郷地域まちづくり委員会(予定) (モーリーの森応援隊)、飯田市スポーツ推進委員協議会、大平街道を歩こう会、竜丘歩こう会、モーニング・ウォーク、ウォーキングサークルてくてく、原州会、伊那谷スポーツクラブ、NPO法人いいだ自然エネルギーネット山法師、りんご並木コンシェルジュ、飯田短期大学 他



1日目


日程・コース  
2026年4月25日(土)



【新40kmコース】そらさんぽ天龍峡を巡る  
市内一周コース（歩きたくなるみち500選コース）

40km

集合場所 主会場  
受付開始 6:30  
出発式 6:45    スタート 7:00

中央公園～旧久米街道～飯田運動公園前～杵原広場～小笠原資料館（書院）～そらさんぽ天龍峡～天龍峡・今田平～鷺流峡～松尾公民館～まむし坂～中央公園

大平  
(22km)

集合場所 主会場  
受付開始 6:30  
出発式 6:45    スタート 7:00

団体歩行

記念品付

定員100名

追加料金 1人 2,000円

大平宿まで送迎付き

第1回大会から続く伝統のコース。  
標高1100mにある大平宿からゴールの主会場を目指して自然豊かな鳩内林道（未舗装路・悪路時コース変更あり）を歩行します。

中央公園 バスにて送迎 大平宿～鳩打林道～中央公園  
※申込が定員に達した場合はやまびこマーチHPにてお知らせいたします。  
※薄暗いトンネルを通りますので、懐中電灯をお持ちください。

城下町飯田の風情を愉しみながら、市街地の  
史跡等を観光ガイドの案内で団体歩行で巡るコース

風越  
(7km)

集合場所 主会場  
受付開始 7:15  
出発式 7:45    スタート 8:00

団体歩行

定員80名

中央公園～三連蔵～市内寺社～白山社～今宮郊戸八幡宮～中央公園  
※観光ガイドによる案内を聞きながら歩くコースです。ゆっくりとしたスピードでの団体歩行になります。

風越山と対岸の美しい眺望を楽しむ竜東コース

16km

集合場所 主会場  
受付開始 7:15  
出発式 7:45    スタート 8:00

中央公園～飯田消防署～新井コミュニティー消防センター～弁天橋～芦ヶ沢大橋～風の学舎～旧瀧澤医院～水神橋～松尾公民館～美術博物館～りんご並木～中央公園

【40回記念】天竜川和船下りコース

和船  
(20km)

集合場所 主会場  
受付開始 8:15  
出発式 8:45    スタート 9:00

定員40名

記念品付

追加料金 1人 4,000円  
(乗船料特別割引)

中央公園～飯田消防署～新井コミュニティー消防センター～弁天港 和船下り 時又港～鷺流峡～松尾公民館～美術博物館～りんご並木～中央公園  
※中央公園～弁天港までは団体歩行  
※申込が定員に達した場合はやまびこマーチHPIにてお知らせいたします。

自然に親しむ公園巡りコース  
(野底山森林公園・かざこし子どもの森公園を通過)

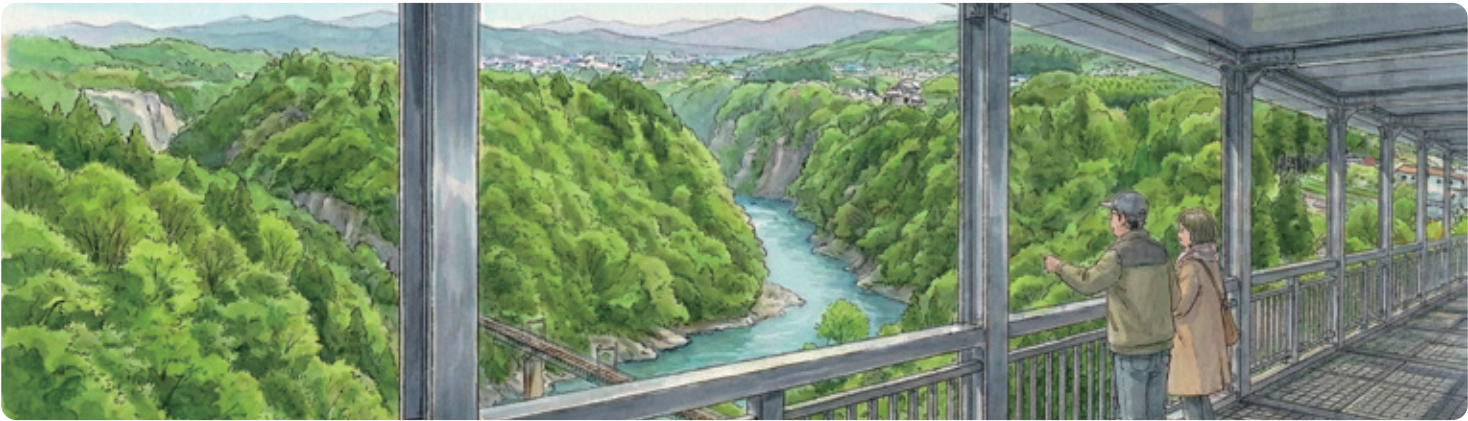
10km

集合場所 主会場  
受付開始 8:30  
出発式 9:15    スタート 9:30

中央公園～大宮神社～氷倉橋～野底山森林公園～柏原霊園～かざこし子どもの森公園～りんご並木



そらさんぽ天龍峡



りんご並木



元善光寺



大平宿



### ●窓口申込（飯田下伊那 居住者用） 第40回 飯田やまびこマーチ参加申込書（参加コースに○をつけ、参加料をご記入下さい）


氏 名	生年月日	住 所	電話番号	参加コース	参 加 料
フリガナ	S・H・R 年 月 日	〒		25日(土) 40・竜東(16)・10・舟下り・大平 26日(日) 30・20・10・歩育(3)・ほっと(2)	円
フリガナ	S・H・R 年 月 日	〒		25日(土) 40・竜東(16)・10・舟下り・大平 26日(日) 30・20・10・歩育(3)・ほっと(2)	円
フリガナ	S・H・R 年 月 日	〒		25日(土) 40・竜東(16)・10・舟下り・大平 26日(日) 30・20・10・歩育(3)・ほっと(2)	円


## 飯田やまびこマーチコース

最終ゴール時刻  
・4/25(土) 16:00    ・4/26(日) 14:30 厳守

【最終通過時刻】  
1日目：松尾公民館 15:00 (40kmコース)  
2日目：麻績の里 13:30 (30kmコース)  
※最終通過時刻及び最終ゴール時刻に間に  
合わなかった場合は失格となります

2日目


日程・コース  
2026年4月26日(日)



眼下に広がるりんごや梨の花の絨毯を堪能し、  
田園地帯を巡るコース

30km

集合場所 主会場  
受付開始 6:30  
出発式 6:45    スタート 7:00

中央公園～大宮神社～柏原霊園～かえで街道～一本杉～御大の館～瑠璃寺～アグリ交流センター～山吹選果場～高森南小学校～元善光寺・麻績の里～上郷城東～まむし坂～中央公園

森林公園から元善光寺を抜け、国指定史跡「恒川  
官衙遺跡」を巡るコース

20km

集合場所 主会場  
受付開始 6:30  
出発式 6:45    スタート 7:00

中央公園～大宮神社～柏原霊園～かえで街道～一本杉～御大の館～元善光寺・麻績の里～上郷城東～美術博物館～りんご並木～中央公園

人形浄瑠璃の里・黒田コース

10km

集合場所 主会場  
受付開始 7:00  
出発式 7:45    スタート 8:00

中央公園～大宮神社～上郷トンネル～黒田人形浄瑠璃伝承館～元善光寺・麻績の里～上郷城東～美術博物館～りんご並木～中央公園

家族で楽しく「歩育」コース

3km

集合場所 主会場  
受付開始 9:30  
出発式 10:15    スタート 10:30

ルートは当日のお楽しみ  
※子どもでも歩きやすい平坦で短距離のコースです。

サポーターと歩ける「ほっとすまいる」コース

2km

集合場所 主会場  
受付開始 9:30  
出発式 10:15    スタート 10:30

ルートは当日のお楽しみ  
※サポートの必要な方は、サポーター（ボランティア）が補助します。

~40th Anniversary~  
家族みんなで楽しめる企画を準備中。  
最新情報はInstagramで順次解禁！  
フォローして続報を待て！







グループ申込書（FAX：0265-22-3125又は郵便でお送り下さい）

フリガナ		性別		性別		性別		性別
氏名	①	男・女	②	男・女	③	男・女	④	男・女
生年月日	S・H・R 年 月 日		S・H・R 年 月 日		S・H・R 年 月 日		S・H・R 年 月 日	
住所	〒		〒		〒		〒	
電話	( ) -		( ) -		( ) -		( ) -	
	○で囲んでください		○で囲んでください		○で囲んでください		○で囲んでください	
25日(土)	40 竜 10 風 大 船		40 竜 10 風 大 船		40 竜 10 風 大 船		40 竜 10 風 大 船	
26日(日)	30 20 10 歩 ほ		30 20 10 歩 ほ		30 20 10 歩 ほ		30 20 10 歩 ほ	
宿泊	A B C D		A B C D		A B C D		A B C D	
特別参加	大 平 ・ 和 船 下 り		大 平 ・ 和 船 下 り		大 平 ・ 和 船 下 り		大 平 ・ 和 船 下 り	
J M L 表彰								
金額	円		円		円		円	

フリガナ		性別		性別		性別		性別
氏名	①	男・女	②	男・女	③	男・女	④	男・女
生年月日	S・H・R 年 月 日		S・H・R 年 月 日		S・H・R 年 月 日		S・H・R 年 月 日	
住所	〒		〒		〒		〒	
電話	( ) -		( ) -		( ) -		( ) -	
	○で囲んでください		○で囲んでください		○で囲んでください		○で囲んでください	
25日(土)	40 竜 10 風 大 船		40 竜 10 風 大 船		40 竜 10 風 大 船		40 竜 10 風 大 船	
26日(日)	30 20 10 歩 ほ		30 20 10 歩 ほ		30 20 10 歩 ほ		30 20 10 歩 ほ	
宿泊	A B C D		A B C D		A B C D		A B C D	
特別参加	大 平 ・ 和 船 下 り		大 平 ・ 和 船 下 り		大 平 ・ 和 船 下 り		大 平 ・ 和 船 下 り	
J M L 表彰								
金額	円		円		円		円	

参加費用は下記払込取扱票を使用してお支払いください。

注意事項

3名以上で申し込まれる場合は、上記申込書にも記入の上、事務局へご送付ください。（FAX又は郵便）  
代表者の方は太枠に記入していただき、9名以上の場合は、この用紙をコピーしてお使いください。  
JML表彰欄には、該当する方のみ表彰名を記入してください。  
払込取扱票に代表者住所・氏名、氏名②に他○名を記入し、宿泊及び参加費の合計金額と宿泊希望を記入してください。

参加費	名	円
特 別	名	円
宿泊費	名	円
合 計	合計金額を払込取扱票に転記	
		円

申し込み方法

・右の申込書に必要事項を記入の上、参加料を添えてお近くのゆうちょ銀行又は郵便局でお申し込みください。  
・3名以上の場合は、代表者住所・氏名と氏名②に「他○名」と書き、合計金額と宿泊希望を記入する。併せて、上記グループ申込書に全員の必要事項を記載し、事務局へ送付してください。  
・原則として申し込み受付後の参加料の返金に応じることはできません。ご了承ください。  
・裏面の記入例をご参照いただき、金額のお間違えがないようご注意ください。

払 込 取 扱 票

00	長野	口座記号番号										金額	千	百	十	万	千	百	十	円	
0	0	5	3	0	4			4	4	3	5	0	※								
加入者名	飯田やまびこマーチ事務局										料	備考									
※ご依頼人	代表者住所氏名②										参加コース										
	フリガナ										男・女	S H R	4/25	40 竜 10 風 大 船							参加回数
	①										男・女	年 月 日生	4/26	30 20 10 歩 ほ							今回で
	フリガナ										男・女	S H R	4/25	40 竜 10 風 大 船							今回で
	②										男・女	年 月 日生	4/26	30 20 10 歩 ほ							今回で
※	24日	25日	カテゴリ	部屋・料金		※参加費		大人2,000円 高校生以下無料 (2,000円)		合計金額( )名分	表彰 今大会で達成する認定 ◎JML ( )										
	名	名	A1	シングル 1泊朝食 11,000円		大 平 (3,000円)		名													
	名	名	A2	ツイン 1泊朝食 10,500円		和船下り (3,000円)		名													
	名	名	B	シングル 1泊朝食 10,000円		同室希望者名 ( )		名													
	名	名	C	和室 1泊2食 11,000円		※申込書1枚で2名お申込みの場合は、同室となります		名													
	名	名	D1	シングル 素泊まり 7,400円		宿泊 第1希望 ( )		名													
	名	名	D2	ツイン和室 素泊まり 7,400円		宿泊 第2希望 ( )		名													
裏面の注意事項をお読みください。（ゆうちょ銀行）（承認番号長第19131号）												日附印									
これより下記は何も記入しないでください。																					

振替払込請求書兼受領証

口座番号	0 0 5 3 0 4									
加入者名	飯田やまびこマーチ事務局									
金額	※	千	百	十	万	千	百	十	円	
※	ご依頼人									
料	(消費税込) 日 附 印									
金	円									
備考										

この受領証は、大切に保管してください。

申込期間  
R8 3/31(火)まで

# 宿泊の申し込み

4月24日(金)、25日(土)の宿泊幹旋を致します。参加申込書に必要事項をご記入の上、宿泊代金を添えてお申し込みください。  
★旅館・ホテル（お一人様料金）

タイプ	宿泊施設名	交通	会場へ	料金（税別）	部屋タイプ	備考
A	1 シルクホテル	JR飯田駅徒歩4分	徒歩8分	1泊11,000円	シングル	朝食付
	2 シルクホテル	JR飯田駅徒歩4分	徒歩8分	1泊10,500円	ツイン	朝食付 1名あたり
B	ホテルオオハシ	JR飯田駅徒歩15分	徒歩6分	1泊10,000円	シングル	朝食付 喫煙室のみ
C	砂払温泉	JR飯田駅徒歩18分	送迎車で5分	1泊11,000円	和室	2食付 2名様以上 1名あたり
D	1 タウンホテルなかや	JR飯田駅徒歩8分	徒歩2分	1泊7,400円	シングル	素泊まり
	2 タウンホテルなかや	JR飯田駅徒歩8分	徒歩2分		ツイン・和室	素泊まり 1名あたり

## ★宿泊幹旋条件

※注1：お振り込みを以ての先着予約となりますので、お電話での宿泊予約は承っておりません。  
※注2：砂払温泉は1名様1室での利用は不可となります。ご了承下さいませ。

## ★宿泊に関する問い合わせ★

やまびこマーチ実行委員会  
JTB総合提携店オリエントラベル  
担当：松下  
TEL 0265-23-6063  
FAX 0265-22-3125

★宿泊取消料：宿泊のお申込みを取り消された場合は、右表のとおり取消料を申し受けます。お申し込みの際にお預かりした宿泊代金につきましては、所定の取消料を引いた差額を大会終了後、10日以内に郵便為替にてご返金いたします。なお、お取り消しのご連絡は、郵便ハガキ（ハガキ到着日を基準）にてお願いします。

取消日／取消率	
宿泊当日	100%
1日前	50%
2日・3日前	30%
4日以前	無料

# 交通のご案内

〈高速バス利用〉（バスの予約は1ヶ月前から可能です。時刻改正がありますので確認をお願いします。）

## ★新宿 — 飯田駅前（約4時間）

【京王高速バス予約センター】 ☎03-5376-2222  
往（新宿高速バスターミナル発）6：55～20：25間で17便  
復（飯田駅前発）

## ★名古屋 — 飯田駅前（約2時間30分）

【名鉄バスセンター】 ☎052-582-0489  
往（名鉄バスセンター発）8：00～20：30間で10便  
復（飯田駅前発）

## ★大阪 — 箕輪行 上飯田高速バス停留所下車（約4時間）

主会場までタクシー10分 徒歩30分  
【阪急バス予約センター】 ☎06-6866-3147  
往（大阪「梅田」発）8：30、15：40  
復（高速バス「上飯田」停留所）7：09、17：14

## 〈JR線利用〉

★新宿 — 岡谷・上諏訪 — 飯田駅（約5時間）

★大阪 — 豊橋 — 飯田駅（約5時間）

◎インターネットでも、バスの予約ができます。ハイウェイバス ドットコム <https://www.highwaybus.com/>

## 〈ご注意〉

- この用紙は、機械で処理しますので、金額を記入する際は枠内にはっきりと記入してください。また、本票を汚したり、折り曲げたりしないでください。
- この用紙は、ゆうちょ銀行又は郵便局の払込機能付きATMでもご利用いただけます。
- この払込書を、ゆうちょ銀行又は郵便局の渉外員にお預けになるときは、引換えに預り証を必ずお受け取りください。
- ご依頼人様からご提出いただきました払込書に記載されたおところ、おなまえ等は、加入者様に通知されます。
- この受領証は、払込みの証拠となるものですから大切に保管してください。

収入印紙  
3万円以上  
貼付

印

## 記入例

〒 395-8501 長野県飯田市大久保町2534番地				☎ (0265) 21-3001			
フリガナ	やまびこ	たろう	男	◎ H R	4/25	40 竜 10 風 ⊕ 船	今回で 4 回目
①	山彦 太郎		女	33年1月29日生	4/26	30 20 ⑩ 歩 ほ	今回で 4 回目
フリガナ	やまびこ	はなこ	男	◎ H R	4/25	40 竜 10 風 ⊕ 大 船	今回で 3 回目
②	山彦 花子		女	36年6月17日生	4/26	30 20 10 歩 ほ	今回で 3 回目
24日	25日	カテ	部屋・料金	※参加費	大人2,000円 高校生以下無料	2名	合計金額(2)名分
※ 2名	A1	シングル	1泊朝食	11,000円	大 平	(2,000円)	1名
名	A2	シングル	1泊朝食	10,500円	和船下り	(3,000円)	1名
名	B	シングル	1泊朝食	10,000円	同室希望者名	( )	
名	C	和室	1泊2食	11,000円	※申込書1枚で2名お申込みの場合は、	50,000 円	
名	D1	ツイン	素泊まり	7,400円	宿泊	第1希望 ( A 2 )	
名	D2	ツイン	素泊まり	7,400円	宿泊	第2希望 ( B )	

この場所には、何も記載しないでください。