

持ち物	● エントリー通知（ハガキ） ● 飲み物（水筒） ● 帽子 ● タオル ● 雨具（レインコート、ポンチョ等）他
記念品等	● ゴール後に記念品及び飲み物等を進呈
給水サービス	● コース途中に給水所を設置します。（7.8km以上のコースに設置） ※熱中症予防のため、ご自身でも水筒などをご持参ください。
各施設の入園料について	● 識名園、玉陵、壺屋焼物博物館、福州園は、大会当日、ゼッケン又は完歩証を見せると観覧料が無料になります。 ● 戦後80年となる今回、対馬丸記念館、旧海軍司令部壕は、大会当日、ゼッケン又は完歩証を見せると入館料、参観料が半額になります。 ※対馬丸記念館（半額:大人500円→250円、中・高校生300円→150円、小学生100円→50円） ※旧海軍司令部壕（半額:大人600円→300円、小人（小学生・中学生）300円→150円）
その他	● 参加者は当日配布されるコースマップを見て、各自の責任において申し込みコースを歩いてください。 ● 本大会は、順位やタイムを競う大会ではありません。安全第一でご自身の体力にあったペースで歩き、各コースとも午後3時までにゴールしてください。 ● 参加者の手荷物預かり及び更衣室の用意はありません。 ● 大会中の映像・写真・記事などに関するテレビ、新聞、雑誌、インターネットなどへの掲載権と肖像権は主催者に属し、広報誌等に掲載する場合があります。あらかじめご了承ください。

注意事項

- ◆ 台風の接近等が予想される場合は、前日までに開催決定の可否を行い、中止の場合は沖縄テレビ、ラジオ沖縄、市ホームページ等でお知らせします。（※その他、気象条件の悪化や事件・事故の発生等により、大会の安全確保が十分に出来ないと判断した時は、当日でも大会を中止する場合があります。当日中止の場合はラジオ沖縄、市ホームページ等でお知らせします。）
- ◆ 服装は自由です。運動に適した服装をお願いします。
- ◆ 途中でリタイアする場合の送迎はありません。公共交通機関等を利用して、各自解散となります。ケガや事故の場合は大会本部又はスタッフに連絡してください。
- ◆ 大会専用の駐車場はありません。ご来場の際は、モノレール、バス、タクシー等をご利用ください。
- ◆ 万全な健康管理のもとご参加ください。ご自身のペースでウォーキングをお楽しみください。ごまめに水分補給を行うとともに、体調管理はご自身の責任をお願いします。また、暑くなることが予想されますので、熱中症対策を十分に考慮の上、ご参加ください。
- ◆ 万一、歩行中に事故が発生した場合、主催者加入の傷害保険の範囲以外の責任は負えませんので、ご了承ください。
- ◆ 大会当日、体調の悪い方は、参加をお控えください。
- ◆ 本大会のコースは、大会の占用ではありません。一般道の歩道や公園内などを歩きます。交通ルールやマナーを守り、他の歩行者や施設利用者の迷惑になるような行為はやめましょう。
- ◆ ごみは、参加者各自の責任において、持ち帰りましょう。

免責事項

- ◆ 傷害保険料は参加費等に含まれています。《傷害保険適用範囲》大会の参加中
- ◆ 地震・風水害・悪天候等の天災又は事件・事故、その他予測できない事情で大会を中止する場合、参加料の返金及び交通費・宿泊費など個人負担の費用弁償は一切行いません。申込後のキャンセルの場合でも参加料の返金はいりません。

会場へのアクセス

路線バス	■公園前バス停 徒歩1分
	・ 9番 小禄石嶺線 ・83番 玉泉洞線 ・120番 名護西空港線
	・ 26番 宜野湾空港線 ・89番 糸満線 ・125番 普天間空港線
	・ 55番 牧港線 ・98番 琉大線 ・190番 知花空港線
ゆいレール	・ 56番 浦添線 ・99番 天久新都心線 ・446番 那覇糸満線 等
	■奥武山公園駅 徒歩5分 ■壺川駅 徒歩7分





医療法人 陽心会
大道中央病院・メディカルプラザ大道中央病院



株式会社
セブン-イレブン・沖縄



おきなわフィナンシャルグループ



沖縄銀行



ひやみかちなはウォーク2025

第12回
那覇市健康ウォーキング大会

うまんちゅ するてい あっちみ そーち ちゃーがんじゅう
(みんな 揃って 歩いて いつも健康)



開催日時

令和7年11月9日

午前7:30～
午後3:00

会場

沖縄セルラースタジアム那覇及びその周辺

雨天決行

同時開催

なは健康フェア

入場無料

午前10:00～午後3:00
沖縄セルラースタジアム那覇 エントランス広場

8月27日(水) 受付開始

※申込期限は「申込方法」をご確認ください。

【特別協賛】医療法人 陽心会 / 株式会社 セブン-イレブン・沖縄 / 株式会社 沖縄銀行

【協賛】株式会社 沖縄ポッカコーポレーション / 住友生命保険相互会社 沖縄支社 / ダスキンレントオール

主催 那覇市健康ウォーキング推進事業実行委員会

（構成団体）那覇市/那覇市議会/那覇市教育委員会/那覇市体育協会/那覇市ウォーキング協会/那覇市スポーツ推進委員協議会/那覇市協働によるまちづくり推進協議会/那覇市医師会/南部地区歯科医師会/那覇商工会議所/那覇青年会議所/那覇市自治会長会連合会/那覇市女性連合会/沖縄県ウォーキング協会/那覇市立病院/那覇市観光協会/那覇市社会福祉協議会/那覇市PTA連合会/那覇市青少年健全育成市民会議/那覇市子ども会育成連絡協議会/那覇市交通安全市民運動推進協議会/那覇地区交通安全協会/豊見城地区交通安全協会/那覇市小学校校長会/那覇市中学校校長会/那覇地区老人クラブ連合会/那覇市民生委員児童委員連合会/那覇市食生活改善推進協議会/那覇市健康づくり推進員協議会/那覇市母子保健推進員協議会/那覇地区薬剤師会/沖縄県看護協会/沖縄県学校栄養士会那覇ブロック/沖縄県栄養士会/日本健康運動指導士会沖縄県支部/全国健康保険協会沖縄支部/沖縄県国民健康保険団体連合会/沖縄県社会保険協会/沖縄県立看護大学/沖縄スポーツボランティア協会/琉球新報社/沖縄テレビ放送(株)/ラジオ沖縄 （順不同）

お問い合わせ先

那覇市健康ウォーキング推進事業実行委員会（那覇市教育委員会市民スポーツ課内）
TEL:098-917-3504 FAX:098-917-3521

コース案内

戦後80年。今回は平和を願い、一部、戦跡や慰霊碑などもめぐります。



① 首里城まーい(約20km)

沖縄の歴史と文化を肌で感じよう。世界遺産(首里城、識名園)や第一牧志公設市場、マチグーを巡る20km。(見所は多いが、アップダウンも多く結構きつい。識名園、玉陵、壺屋焼物博物館を見学できます。)**【一中健児の塔、旧32軍司令部壕跡、ハーフムーンヒル、シュガーローフなども通過します】**

② 今昔(なまかし)マチグーまーい(約15km)

大型ショッピングセンターや高層ビルが建ち並ぶ新都心地区と昔ながらの面影が残る壺屋やマチグーを巡る15km(緩やかなアップダウンはあるが、全体的には平坦なコース。福州園、対馬丸記念館(入館料半額)、壺屋焼物博物館を見学できます。)**【小桜の塔、対馬丸記念館、シュガーローフなども通過します】**

⑤ 波の上・若狭海岸まーい(約7.8km)

那覇ふ頭から三重城を臨み、波の上、若狭海岸を通り、気持ちいい潮風を感じながら、旧那覇四町(西町、東町、若狭、泉崎)を巡る7.8km(ほとんど平坦で、小学生でも歩けます。対馬丸記念館(入館料半額)、福州園を見学できます。大きなクルーズ船が見られるかも。)**【小桜の塔、対馬丸記念館、なくやけの碑なども通過します】**

④ うるかまーい(約10km)

奥武山や那覇港を一望できるガジャンピラ公園の眺望や旧海軍司令部壕頂上からの慶良間諸島の眺めは爽快!小緑地域を巡る10km(アップダウンも多いコース。旧海軍司令部壕(参観料半額)、漫湖水鳥・湿地センターを見学できます。)**【高射砲台座跡(ガジャンピラ公園内)、カテーラムイ(寿山)旧蔵部隊司令部壕、旧海軍司令部壕なども通過します】**



③ ラムサール湿地帯まーい(約5.5km)

爬龍橋やとよみ大橋からの眺めを楽しみながら漫湖の自然に触れてみよう。ラムサール条約に登録された漫湖の湿地帯を望む5.5km(平坦で歩きやすいコース。漫湖水鳥・湿地センターを見学できます。シオマネキを発見できるかも)

⑥ 奥武山まーい(約3km)

ファミリーやお友達と楽しくのんびり歩こう。奥武山運動公園の周辺を巡る3km(コース全体が平坦で歩きやすい。お年寄りや幼児、車椅子やベビーカー、障がいのある方も参加しやすいコース)



参加料

大人：**500円** 高校生(18歳)以下：**無料** 障がいのある方とその介助者：**無料**

※インターネットで申し込む場合は別途手数料(参加料合計4,000円まで220円、参加料合計4,001円以上お支払い額の5.3%)が必要です。(参加料無料の申し込みについては、手数料も無料です。)

※障がいのある方とその介助者は、直接窓口での受付のみとなります。(障がい者手帳確認のため)

※申込後は、参加料をお返しできませんのでご了承ください。

定員

5,000人(定員に達し次第締め切ります)

参加資格

楽しく歩ける方なら
どなたでも

- ※運動制限のない方
- ※小学生以下は保護者又は引率者同伴でご参加ください。
- ※障がいのある方で、介助が必要な場合は介助者同伴でご参加ください。
- ※介助犬以外のペット同伴は認めません。

申込方法

① インターネット・スマートフォン ●申込期間:令和7年8月27日(水)～10月19日(日)

下記のインターネットサイトにアクセスしてお申込みください。

●スポーツエントリー (<https://www.sportsentry.ne.jp/event/t/101730>)



② 直接窓口 ●申込期間:令和7年8月27日(水)～10月13日(月)

参加申込書に必要事項を記入し、下記の窓口でお申込みください。

- 那覇市役所10階市民スポーツ課(098-917-3504) 【受付時間】9:00～17:00 土・日・祝日を除く
- 那覇市民体育館(098-853-6979) 【受付時間】9:00～20:00 第2・4火曜日除く
- 沖縄セルラースタジアム那覇(098-857-0889) 【受付時間】9:00～20:00

※申込された方には、大会3日前までにエントリー通知(ハガキ)をお届けします。大会当日、エントリー通知(ハガキ)を持参し受付を済ませてください。

※当日申込はできません
(上記申込期間内にお申込みください)



那覇市公式ホームページ用
(参加申込書ダウンロード)



那覇市市民スポーツ課公式SNS
(大会リーフレット等)

当日ウォーキングスケジュール

コース名	距離(約)	受付時間	出発式	出発時間	ゴール想定時間
① 首里城まーい	20km	7:30～	7:50	8:00	12:00～14:40
② 今昔マチグーまーい	15km	8:10～	8:30	8:40	11:40～13:40
③ ラムサール湿地帯まーい	5.5km	8:50～	9:10	9:20	10:25～11:10
④ うるかまーい	10km	9:30～	9:50	10:00	12:00～13:20
⑤ 波の上・若狭海岸まーい	7.8km	10:10～	10:30	10:40	12:15～13:15
⑥ 奥武山まーい	3km	10:50～	11:10	11:20	11:55～12:20

※ゴール想定時間は、1キロ12分～20分のペースで歩くことを想定しています。