

AJ広島パーマネントブルベ
「しまなみ・四国お遍路さん1200kmキューシート(三崎スタート)」

認定時間: 90時間

初回公開日・バージョン

2019/10/09 Ver1.0

最新更新日・バージョン

2023/9/10 Ver3.0

(距離は参考値)

NO.	区間距離	積算距離	信号名	通過点	進路	ルート	情報・その他
1	0.00	0.00	スタート 「ローソン 伊方町三崎店」	コンビニ駐車をスタート	右折発進	R197 →K256	コンビニ前で自転車とともに写真撮影右周りに走ります。最初に佐田岬灯台を目指しましょう。その後折り返して、スタート地点を通過し松山方面を目指します。
2	7.00	7.00		十字路	左折	市道	大型車・バス進行方向へ(岬の南側を走る)
3	2.03	9.03		十字路	直進	K256	
4	0.67	9.70		Y字分岐	右折	市道	防風フェンス側へ進む。(岬の北側をはしる)
5	2.55	12.25		十字路	右折	K256	右折先からは道なり。
6	2.95	15.20	通過チェック-1 「佐田岬」瀬戸内海国立公園標識前	Uターン		K256	「佐田岬」瀬戸内海国立公園標識前で自転車とともに写真を撮影
7	2.95	18.15		十字路	左折	市道	
8	2.55	20.70		十字路	直進	K256	
9	0.67	21.37		十字路	直進	市道	
10	2.03	23.40		十字路	直進	K256	
11	6.04	29.44		十字路	直進	R197	三崎港ターミナル入口交差点を直進
12	33.54	62.98	名無し	十字路	左折	R378	松山・長浜方面へ
13	18.94	81.92		十字路	右折	R378	松山。伊予市方面へ
14	0.23	82.15	名無し	十字路	直進	R378	松山。伊予市方面へ
15	0.45	82.60		十字路	右折	R378	
16	24.53	107.13	中村	十字路	右折	市道	松山・長浜方面へ宇和島方面へ
17	0.46	107.59	向井原	十字路	左折	R56	松山方面へ
18	13.56	121.15	西堀端	十字路	直進	R196	路面電車軌道敷通過等注意
19	3.86	125.01	北環状交差点	八字路	直進	R196	今治・北条方面へ
20	1.53	126.54	名無し	十字路	右折	R196	北条BPへ
21	12.17	138.71	下難波	十字路	右折	R196	今治方面へ
22	18.22	156.93	名無し	十字路	左折	K15	左折交差点手前に星の浦海浜公園
23	2.22	159.15	名無し	十字路	左折	K15	交差点左にガソリンスタンド
24	5.74	164.89	名無し	十字路	右折	R317	今治市街方面へ
25	0.35	165.24	名無し	十字路	左折	市道	
26	0.40	165.64	名無し	十字路	左折	K161	

AJ広島パーマネントブルベ
「しまなみ・四国お遍路さん1200kmキューシート(三崎スタート)」

認定時間:90時間

初回公開日・バージョン
 最新更新日・バージョン

2019/10/09 Ver1.0
 2023/9/10 Ver3.0

(距離は参考値)

NO.	区間距離	積算距離	信号名	通過点	進路	ルート	情報・その他
27	1.11	166.75	---	糸山入口 交差点	直進	K161	ここからしまなみ海道ルートに入ります。 ※往路と全く同じ道を折り返して走ります。
28	0.32	167.07	---	┆字路	右折	cycle track	この先ループ形状、通行人に注意(四国走行はここ まで)
29	0.51	167.58	---		直進	cycle track	来島海峡大橋 IN
30	4.13	171.71	---		直進	cycle track	来島海峡大橋 OUT
31	1.29	173.00	---	┆字路	左折	K49	
32	0.60	173.60	---	┆字路	左折	R317	
33	8.76	182.36	名無し	┆字路	左折	K49	
34	2.07	184.43	---	┆字路	左折	cycle track	大島大橋への道
35	0.86	185.29	---	┆字路	左折	cycle track	大島大橋 IN
36	1.25	186.54	---		直進	cycle track	大島大橋 OUT
37	0.80	187.34	---	┆字路	右折	R317	
38	1.87	189.21	---	Y字分岐	左折	市道	通過注意
39	1.40	190.61	---	┆字路	左折	cycle track	大三島橋への道
40	0.20	190.81	---	┆字路	左折	cycle track	大三島橋 IN
41	0.73	191.54	---		直進	cycle track	大三島橋 OUT 料金所の先で鋭角に左折(180度)
42	1.72	193.26	---	┆字路	左折	市道	
43	0.21	193.47	---		直進	R317	車線が大きく右側に変更されます。
44	3.36	196.83	---	┆字路	左折	cycle track	多々羅大橋への道
45	0.09	196.92	---	┆字路	右折	cycle track	分離帯接触注意
46	0.63	197.55	---	十字路	直進	cycle track	分離帯接触注意
47	0.53	198.08	---	┆字路	右折	cycle track	多々羅大橋 IN
48	1.71	199.79	---		直進	cycle track	多々羅大橋 OUT
49	1.27	201.06	---	┆字路	右折	R317	→K81
50	4.86	205.92	瀬戸田港前	┆字路	右折	K81	
51	6.88	212.80		┆字路	右折	cycle track	生口橋への道
52	0.97	213.77	---		直進	cycle track	生口橋 IN
53	1.03	214.80	---		直進	cycle track	生口橋 OUT
54	1.21	216.01	---	┆字路	右折	R317	
55	1.10	217.11	要橋西詰	十字路	直進	K366	

AJ広島パーマネントブルベ
「しまなみ・四国お遍路さん1200kmキューシート(三崎スタート)」

認定時間: 90時間

初回公開日・バージョン

2019/10/09 Ver1.0

最新更新日・バージョン

2023/9/10 Ver3.0

(距離は参考値)

NO.	区間距離	積算距離	信号名	通過点	進路	ルート	情報・その他
56	1.22	218.33	鬼岩	ト字路	右折	市道	
57	2.41	220.74	因島北インター(北)	ト字路	左折	K367	
58	0.73	221.47	---	ト字路	右折	市道	通過注意
59	1.62	223.09	---	ト字路	右折	K366	
60	2.01	225.10	---	ト字路	左折	cycle track	因島大橋への道
61	0.73	225.83	---		直進	cycle track	因島大橋 IN
62	1.38	227.21	---	ト字路	左折	cycle track	因島大橋 OUT 一時停止あり(橋の途中)
63	1.26	228.47	---	十字路	右折	cycle track	
64	0.17	228.64	---	ト字路	右折	K377	
65	3.08	231.72	---	十字路	左折	R317	→K377
66	3.92	235.64	富浜	ト字路	直進	R317	
67	1.28	236.92	二番湯	ト字路	左折	R317	★尾道大橋路面継ぎ目金属(尾道側)に注意 ★尾道大橋通過後の下り分岐は必ず左車線に入る(尾道市街)
68	2.83	239.75	尾道大橋入口	ト字路	右折	R2	下り坂途中で三原方面と福山方面に通行区分が分かれているので三原方面に進む。交通量が多く進路変更ができない場合は、福山方面に進んでも「尾道大橋入口」信号で安全確認して三原方面には走行可能
69	0.39	240.14	浄土寺下	ト字路	左折	市道	
70	0.69	240.83	名無し	ト字路	左折	市道	尾道市役所前通過先で左折
71	1.09	241.92	通過チェック-2 尾道駅前		Uターン 交差点右側のモニュメント	市道	「ベルボール完成記念モニュメント」と「時計台」前で自転車とともに写真撮影 通過証明(自転車を含めて写真撮影)
72	1.09	243.01	名無し	ト字路	右折	市道	右折先は道なりに左に走って尾道市役所前通過する。
73	0.67	243.68	浄土寺下	ト字路	右折	R2	
74	0.37	244.05	尾道大橋入口	ト字路	左折	R317	ここからしまなみ海道ルートに入ります。 ★途中の尾道大橋手前右後方からの車両合流に注意(高速進入します。) ★尾道大橋路面継ぎ目金属に注意(自転車通過用鉄板あり)
75	2.83	246.88	二番湯	ト字路	右折	R317	
76	1.28	248.16	富浜	ト字路	直進	K377	(直進後海岸に出て赤い橋の下通過後から短い区間R317走行)
77	3.92	252.08		十字路	右折	K377	交差点通過に注意(路側帯青ライン見えないときは通過の可能性大)

AJ広島パーマネントブルベ
「しまなみ・四国お遍路さん1200kmキューシート(三崎スタート)」

認定時間: 90時間

初回公開日・バージョン
最新更新日・バージョン

2019/10/09 Ver1.0
2023/9/10 Ver3.0

(距離は参考値)

NO.	区間距離	積算距離	信号名	通過点	進路	ルート	情報・その他
78	3.08	255.16		┌ 字路	左折	cycle track	因島大橋への道 (通過注意: 入口案内看板あり)
79	0.17	255.33		十字路	左折	cycle track	入口分離帯に注意、下ってくる自転車・人に注意
80	1.26	256.59		┐ 字路	右折	cycle track	因島大橋 IN (対向自転車・バイクに注意)
81	1.38	257.97			直進	cycle track	因島大橋 OUT
82	0.73	258.70		└ 字路	右折	R317	→K366
83	2.01	260.71		┌ 字路	左折	市道	通過注意
84	1.62	262.33		└ 字路	左折	K367	
85	0.73	263.06	因島北インター(北)	┌ 字路	右折	市道	交差点右側にローソン
86	2.41	265.47	鬼岩	└ 字路	左折	K366	
87	1.22	266.69	要橋西詰	十字路	直進	K317	
88	1.10	267.79		┌ 字路	左折	cycle track	生口橋への道 (通過注意: 入口案内看板あり)
89	1.21	269.00			直進	cycle track	生口橋 IN
90	1.03	270.03			直進	cycle track	生口橋 OUT
91	0.97	271.00		└ 字路	左折	K81	
92	6.88	277.88	瀬戸田港前	└ 字路	左折	K81	→R317
93	4.86	282.74		┌ 字路	左折	cycle track	多々羅大橋への道
94	1.27	284.01			直進	cycle track	多々羅大橋 IN
95	1.71	285.72			直進	cycle track	多々羅大橋 OUT この先曲がりくねっている。
96	0.53	286.25		十字路	直進	cycle track	分離帯接触注意
97	0.63	286.88		┐ 字路	左折	cycle track	分離帯接触注意
98	0.09	286.97		└ 字路	右折	R317	歩道通過時注意
99	3.36	290.33			直進	R317	車線が突然右側に変更されるので夜間は特に前方に注意
100	0.21	290.54		┌ 字路	右折	cycle track	大三島橋への道
101	1.72	292.26		┌ 字路	右折	cycle track	大三島橋 IN 鋭角に右折(180度)
102	0.73	292.99		┐ 字路	右折	cycle track	大三島橋 OUT
103	0.20	293.19		└ 字路	右折	市道	
104	1.40	294.59		∧ 字路	直進	R317	合流注意
105	1.87	296.46		┌ 字路	左折	cycle track	大島大橋への道
106	0.80	297.26			直進	cycle track	大島大橋 IN

AJ広島パーマントブルベ
「しまなみ・四国お遍路さん1200kmキューシート(三崎スタート)」

認定時間:90時間

初回公開日・バージョン

2019/10/09 Ver1.0

最新更新日・バージョン

2023/9/10 Ver3.0

(距離は参考値)

NO.	区間距離	積算距離	信号名	通過点	進路	ルート	情報・その他
107	1.25	298.51		┌字路	右折	cycle track	大島大橋 OUT
108	0.86	299.37		└字路	右折	K49	
109	2.07	301.44	名無し	└字路	右折	R317	
110	8.76	310.20		└字路	右折	K49	道成に右折(左からの車両に注意)
111	0.60	310.80		└字路	右折	cycle track	来島海峡大橋への道
112	1.29	312.09			直進	cycle track	来島海峡大橋 IN
113	4.13	316.22			直進	cycle track	来島海峡大橋 OUT
114	0.51	316.73		└字路	左折	K161	ここから四国の道を走り始める。
115	0.32	317.05		十字路	直進	K161	サイクリングターミナル糸山入口を直進
116	1.79	318.84	名無し	└字路	左折	R317	今治市街方面へ
117	4.25	323.09	ドンドビ	十字路	右折	R317	松山・玉川方面へ
118	2.36	325.45	片山	十字路	左折	R196	小松方面へ
119	22.05	347.50	名無し	十字路	左折	R11	高松・西条方面へ
120	7.11	354.61	加茂川橋	十字路	右折	R194	交差点のファミリーマートで補給を推奨 ※この先早明浦まで店が少ない。
121	20.77	375.38	通過チェック-3 寒風山トンネル通過先の道路標識	右側	通過	R194	トンネルを抜けて約100先の右側の道路標識とトンネルを自転車とともに撮影 写真は、トンネル出て直後の「寒風山トンネル」石碑でもよい。 通過証明(自転車を含めて写真撮影)
122	4.41	379.79		└字路	左折	K17	本山・大川方面へ
123	29.94	409.73		Y字分岐	左折	K17	△ロータリー形状 (注意:トンネルには入らない。)
迂回路設定	グレー着色セルのNo124~No126区間は、数年に及ぶ長期間の工事で立ち入り禁止となっているので、No迂回以下にジャンプして走って下さい。また、通過チェックもコンビニに変更です。						
124	2.68	412.41		└字路	左折	市道	早明浦ダム案内あり。トンネルには入らない。
125	0.48	412.89	通過チェック-4 早明浦ダム駐車場	左側	通過	市道	早明浦ダム上道路入り口付近(駐車場にトイレあり)からのダムと自転車との写真撮影 ※ダム上道路には入らない。 ※この先やや狭い道に入る。
126	0.63	413.52		└字路	左折	K17	
迂回	2.68	412.41		└字路	直進	K16	トンネルに入って下る。
124	1.41	413.82		└字路	直進	K17	
125	0.67	414.49	名無し	└字路	左折	R439	大豊方面へ
126	2.53	417.02	通過チェック-4 ファミリーマート長岡本店	左側	左折発進	R439	コンビニ前で自転車とともに写真を撮影 又は、買い物をしてレシートで通過を証明 通過証明(自転車を含めて写真撮影)

AJ広島パーマネントブルベ
「しまなみ・四国お遍路さん1200kmキューシート(三崎スタート)」

認定時間: 90時間

初回公開日・バージョン

2019/10/09 Ver1.0

最新更新日・バージョン

2023/9/10 Ver3.0

(距離は参考値)

NO.	区間距離	積算距離	信号名	通過点	進路	ルート	情報・その他
127	11.29	428.31	名無し	丁字路	右折	R32	高知方面へ R32区間内で根曳峠通過する。その先下りが続く。
128	23.42	451.73	名無し	十字路	左折	K31	香美方面へ 交差点右側にローソンあり。
129	0.08	451.81	名無し	丁字路	右折	K31	龍河洞・香美方面 交差点左側にガソリンスタンドあり。
130	0.72	452.53	名無し	十字路	右折	広域農道	浜改田方面
131	2.94	455.47	名無し	十字路	直進	広域農道	R195横断する。
132	3.06	458.53	名無し	十字路	左折	K364	通過注意 (ごめん・なはり線高架通過先の交差点)
133	4.64	463.17	名無し	丁字路	左折	R55	室戸・安芸方面へ 直進して合流
134	59.13	522.30	浮津	丁字路	右折	R55	徳島・室戸岬方面へ
135	0.25	522.55	室津	丁字路	左折	室戸 スカイライン	
136	5.49	528.04	通過チェック5 室戸ジオパークスカイライン サイト展望台入り口案内板	右側	通過	室戸 スカイライン	「室戸ジオパークスカイラインサイト展望台」入り口看板で自転車との写真撮影 ※この先急な下り区間が続くので注意
137	3.63	531.67		丁字路	左折	R55	徳島・室戸岬方面へ
138	75.00	606.67	薬王寺前 通過チェック6 薬王寺門前石柱前	左側	Uターン	R55	薬王寺門前石柱前で自転車との写真撮影 ※ここでUターンです。
139	1.64	608.31		丁字路	左折	K147 南阿波 サンライン	この先アップダウン続く。
140	3.54	611.85		丁字路	左折	駐車場へ	
141	0.08	611.93	通過チェック7 千羽海岸展望台日和佐浦石碑前	駐車場内	Uターン		「室戸阿南海岸国定公園 日和佐浦」石碑前で自転車とともに写真撮影
142	0.08	612.01		丁字路	左折	K147 南阿波 サンライン	
143	12.55	624.56		丁字路	右折	K147	
144	0.85	625.41	名無し	丁字路	左折	R55	交差点正面がJR四国牟岐駅です。
145	59.24	684.65	通過チェック8 中岡慎太郎像横風見鯨	右側	右折発進	R55	中岡慎太郎像横の風見鯨前で自転車とともに写真撮影 ※2回目の通過になるので通過日時も確実に証明
146	63.37	748.02	横町	十字路	左折	K14	桂浜方面案内あり。
147	3.70	751.72	名無し	丁字路	左折	K14	物部川大橋通過直後の交差点、正面とおくに高知空
148	13.28	765.00	名無し (※桂浜入口)	丁字路	直進	K14	黒潮ライン(浦戸大橋は狭く傾斜がきついので走行時は後続車等に注意) 桂浜入口左折レーンあり(注

AJ広島パーマネントブルベ
「しまなみ・四国お遍路さん1200kmキューシート(三崎スタート)」

認定時間: 90時間

初回公開日・バージョン

2019/10/09 Ver1.0

最新更新日・バージョン

2023/9/10 Ver3.0

(距離は参考値)

NO.	区間距離	積算距離	信号名	通過点	進路	ルート	情報・その他
149	8.73	773.73	名無し	卜字路	直進	K23	黒潮ライン 交差点直進先「仁淀川河口大橋」通過
150	6.08	779.81	名無し	卜字路	左折	K47	左折先、宇佐大橋通過する。 その先は横浪黒潮ラインへ入る。
151	12.54	792.35		卜字路	右折	市道	駐車場へ入る。
152	0.10	792.45	通過チェック-9 武市瑞山銅像前 (又は土佐偉人銅像案内図前)	右側	通過	市道	武市瑞山(半平太)銅像前で自転車とともに写真撮影 ※夜間常通過で、写真が撮りにくい時は、土佐偉人
153	0.08	792.53		卜字路	右折	K47	横波黒潮ライン
154	5.80	798.33		卜字路	左折	K23	須崎方面へ
155	5.80	804.13		卜字路	左折	市道	通過注意(交差点左側にケースデンキ店舗)
156	0.16	804.29		卜字路	左折	R56	
157	32.86	837.15	古市町	卜字路	右折	R381	大正方面へ 右折先から「四万十川」沿いに走り進む。
158	1.04	838.19	名無し	卜字路	左折	R381	
159	23.57	861.76		卜字路	左折	R381	宇和島方面へ 交差点左折先、橋を通過直後「田野々トンネル」通過する。
160	26.66	888.42	名無し	十字路	左折	R441	四万十市役所方面へ 交差点右側に江川崎郵便局
161	0.44	888.86	通過チェック-10 道の駅よって！西土佐入口標識	右側	右折発進	R441	道の駅よって！西土佐入口標識前で自転車とともに撮影
162	33.50	922.36	名無し	十字路	右折	R439	宿毛方面へ
163	0.80	923.16	名無し	卜字路	左折	R439	高知・足摺方面へ
164	0.26	923.42	名無し	十字路	右折	R439	高知・足摺方面へ 交差点右側にファミリーマート
165	1.21	924.63	名無し	十字路	左折	R56	高知・四万十町方面へ
166	0.68	925.31	古津賀	十字路	右折	K20	下田方面へ
167	3.16	928.47	名無し	十字路	右折	市道	足摺岬方面へ 交差点右折左側にローソン、その先で「四万十大橋」
168	1.19	929.66		卜字路	右折	市道	足摺方面右折看板
169	0.20	929.86	名無し	卜字路	右折	R321	
170	24.40	954.26	名無し	卜字路	左折	K27	トンネル出た先の交差点左折 ※地図によってK27が国道表記の場合もあり
171	0.20	954.46		卜字路	右折	市道	
172	0.60	955.06		Γ字路	右折	市道	地域の団地内を通過する。
173	0.27	955.33		卜字路	左折	市道	地域の団地内を通過する。

AJ広島パーマントブルベ
「しまなみ・四国お遍路さん1200kmキューシート(三崎スタート)」

認定時間: 90時間

初回公開日・バージョン

2019/10/09 Ver1.0

最新更新日・バージョン

2023/9/10 Ver3.0

(距離は参考値)

NO.	区間距離	積算距離	信号名	通過点	進路	ルート	情報・その他
174	0.37	955.70		「字路	右折	市道	
175	0.27	955.97		⊥字路	左折	K348	
176	0.65	956.62		⊥字路	直進	K27	
177	10.70	967.32	通過チェック-11 足摺岬標識	左側	左折発進	K27	足摺岬(灯台のような形)標識前で自転車とともに撮影 通過証明(自転車を含めて写真撮影)
178	1.59	968.91		⊥字路	左折	K27	四万十市・中浜方面へ
179	10.04	978.95	名無し(三叉路交差点)	変則⊥字路	左折	K27	四万十市方面
180	1.11	980.06		十字路	左折	K27	交差点右にGS
181	0.13	980.19	名無し	⊥字路	直進	R321	宿毛・竜串方面
182	1.25	981.44	名無し	十字路	右折	R321	宿毛・竜串方面
183	46.97	1028.41	名無し	十字路	右折	R321	交差点左正面にしまむら
184	0.57	1028.98	名無し	十字路	左折	R56	宇和島方面へ 交差点左にファミリーマート
185	45.90	1074.88	名無し	⊥字路	右折	R56	松山・西予市方面へ 直進不可「宇和島道路」進入禁止
186	11.33	1086.21	名無し	変則十字路	右折	R56	宇和島市街方面へ 宇和島道路出口交差点のため、右折には特に注意
187	2.52	1088.73	文京町	十字路	右折	R56	松山・西予市方面へ
188	0.19	1088.92	天教園前	十字路	左折	R56	松山・西予市方面へ
189	0.20	1089.12	丸ノ内3	十字路	右折	R56	松山方面へ 宇和島城を左に見てしばらく走る。
190	0.49	1089.61	丸ノ内和霊神社前	十字路	左折	R56	松山・西予市方面へ
191	0.64	1090.25	栄町港	十字路	右折	R320	宇和島駅方面へ
192	0.39	1090.64	通過チェック-12 宇和島闘牛像	左側	左折発進	R320	宇和島闘牛像前で自転車とともに写真を撮影 ※JR宇和島駅前に闘牛像はあります。 通過証明(自転車を含めて写真撮影)
193	13.00	1103.64	永野市	十字路	直進	R320	禰原方面へ
194	20.53	1124.17	通過チェック-13 道の駅日吉夢産地	右側	右折発進	R320	柚鬼姫の母子像前で自転車とともに写真を撮影 通過証明(自転車を含めて写真撮影)
195	0.20	1124.37		⊥字路	直進	R197	大洲方面へ
196	29.45	1153.82	名無し	⊥字路	左折	R197	大洲方面へ
197	9.08	1162.90	菅田	高速ICの信号	直進	R197	大洲市街方面へ 大洲道路下を通過する。
198	2.25	1165.15		⊥字路	左折	K44	宇和島・八幡浜方面へ 左折後、新富士橋通過→R441
199	0.36	1165.51	名無し	十字路	直進	R441	そのまま直進

AJ広島パーマネントブルベ
「しまなみ・四国お遍路さん1200kmキューシート(三崎スタート)」

認定時間: 90時間

初回公開日・バージョン

2019/10/09 Ver1.0

最新更新日・バージョン

2023/9/10 Ver3.0

(距離は参考値)

NO.	区間距離	積算距離	信号名	通過点	進路	ルート	情報・その他
200	1.61	1167.12		卜字路	右折	市道	この先、小刻みな方向変換となる。 松山・宇和島方面へ
201	0.10	1167.22		卜字路	右折	R197	この先の進行方向は「八幡浜・三崎港」方面へ
202	0.02	1167.24		Y字分岐	左折	R197	この先の進行方向は「八幡浜・三崎港」方面へ
203	0.13	1167.37		Y字分岐	左折	R197	この先の進行方向は「八幡浜・三崎港」方面へ
204	0.10	1167.47		八字路	直進合流	R197	R197本線合流する。
205	11.98	1179.45	江戸岡	十字路	右折	R197	
206	1.12	1180.57	大平	十字路	直進	R197	直進先での名坂トンネルは人道トンネルを通過すること。
207	4.52	1185.09		卜字路	直進	R197	三崎港方面へ この交差点より佐田岬半島にはいる。
208	32.57	1217.66	ゴール 「ローソン 伊方町三崎店」		右側		コンビニ前で自転車とともに写真を撮影 ゴール日時をコンビニのレシートで確実に証明すること。

お疲れ様でした。
完走された場合は、少し身体を休め認定申請を行ってください。
申請される場合は、完走後一週間を目処にお願いします。